

# I LIGA GALEGA DE O-BM (ORIENTACIÓN EN BICICLETA DE MONTAÑA) 2013 REGULAMENTO

*A ratificar en Asemblea Xeral*

## ÍNDICE

1. DENOMINACIÓN .....	2
2. ORGANIZACIÓN.....	2
3. INSCRIPCIÓN.....	2
4. CATEGORÍAS.....	2
5. ENTRENOS EN MAPAS DE COMPETICIÓN .....	3
6. <i>RANKING</i> DA LIGA GALEGA .....	3
7. CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL .....	4
8. CLASIFICACIÓN POR CLUBES .....	5
9. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS .....	5
10. ENVÍO DE RESULTADOS Á SECCIÓN DE RANKING .....	5
11. XURADO TÉCNICO .....	6
12. SUSPENSIÓN DE PRUBAS .....	6
13. RECLAMACIÓN.....	6
14. DISPOSICIÓN FINAL.....	7
ANEXO 1. CATEGORÍAS E COTAS 2013 .....	8
ANEXO 2. CALENDARIO I LIGA GALLEGA O-BM .....	9
ANEXO 3. MODELO MEMORIA PRUEBA (PARA ADJUNTAR CON SOLICITUD).....	10
ANEXO 4. FORMULARIO EVALUACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS .....	12
ANEXO 5. MODELO MEMORIA FINAL PRUEBA .....	15

## 1. DENOMINACIÓN

*I Liga Galega de O-BM*, tempada 2013.

## 2. ORGANIZACIÓN

A organización estará a cargo da *Asociación Galega de Clubs de Orientación (A.Ga.C.O.)* e, no que se refire as probas, dos clubs que a compoñen.

## 3. INSCRICIÓNS

**3. 1.** As inscricións de deportistas serán realizadas **a través dos clubs** ós que pertencen os corredores, con indicación do nome, apelidos, categoría, e número de licenza FEDO. A falla de calquera destes datos fará a inscrición nula.

**3. 2.** As inscricións de corredores federados deberán ser efectuadas **antes do martes** ás 22:00 h, da semana da proba. Máis tarde, o club organizador poderá non aceptalas ou consideralas “con recargo”.

**3. 3.** Os deportistas non federados terán que inscribirse obrigatoriamente antes do martes ás 22:00 h da semana da proba. O club organizador xestionará coa FEDO a súa **licencia de proba**, que inclúe o seguro correspondente. A cota de inscrición dependerá da súa idade e de se optan por participar en Iniciación ou nunha categoría oficial.

**3. 4.** Facilitarase a inscrición por parte de tódolos clubs, a aqueles deportistas federados de clubs non A.Ga.C.O., e non federados que se inicien na orientación.

**3. 5.** A organización de cada proba, na medida do posible, facilitará antes do día da proba as horas de saída ós clubs, preferiblemente vía fax ou e-mail.

**3. 6.** Os responsables da organización das inscricións de cada competición poderán esixir a presentación da licenza a tódolos deportistas co fin de confirmala axeitada inscrición. En casos especiais poderá dar fe da corrección dos datos o delegado do club, que terá que estar debidamente acreditado e identificado.

## 4. CATEGORÍAS (ver Anexo 1)

**4. 1.** Para facilitar a organización das probas de Liga, as categorías agruparanse segundo o número de participantes e as características técnicas. Os competidores divídense en categorías segundo o seu sexo e idade, tendo en conta que as mulleres poden competir en categorías de homes. Estableceranse como mínimo 9 percorridos, coa seguinte denominación e agrupación de categorías:

**Percorrido 1:** Iniciación curta

**Percorrido 2:** Iniciación longa

**Percorrido 3:** Junior feminino

**Percorrido 4:** Junior masculino

**Percorrido 5:** Senior masculino

**Percorrido 6:** Senior feminino

**Percorrido 7:** Veterano feminino

**Percorrido 8:** Veterano masculino

**4. 2.** O club organizador dunha proba pode preparar tantos percorridos adicionais coma considere oportuno (para evitar masificación, por motivos organizativos, etc.)

**4. 3.** Un deportista federado que así o considere, poderá participar nun percorrido de nivel inferior a algún do que lle corresponda, considerando fóra de competición (FC). Poderá participar dentro de competición en calquera categoría que lle corresponda, aínda que para o *ranking* galego será de aplicación o contemplado no apartado 6.

**4. 4.** Os deportistas non federados, independentemente da idade, so poderán inscribirse para participar na categoría de Iniciación nenos ou maiores, ou en calquera percorrido como FC.

## **5. ENTRENOS EN MAPAS DE COMPETICIÓN**

Non está permitido entrenar en terreos correspondentes a mapas de orientación dende un mes antes de que vaia desenrolarse algunha competición neles. Si algún deportista con licenza deportiva da FEDO en vigor é denunciado por esa causa á dirección técnica AGaCO pola organización da proba, só poderá competir nela como FC.

## **6. RANKING DA LIGA GALEGA 2013**

### **6. 1. Requisitos para que un deportista poda figurar no *ranking*:**

- Pertencer a un Club de Orientación da A.Ga.C.O.
- Participar na categoría correspondente á súa idade, ou ben nalgunha de nivel superior.
- Ter licenza FEDO en vigor para a tempada 2013.

As puntuacións dun deportista empezarán a ser válidas para o *ranking* da Liga Galega a partir do momento en que cumpra os requisitos anteriores.

### **6. 2. Probas puntuables:**

Para a tempada 2013 hai inicialmente un total de 4 probas que puntúan para o *ranking*. Cada corredor sumará os puntos dos mellores resultados obtidos, tomando os correspondentes ó 70 por cen do total de probas, redondeando o decimal ó enteiro máis próximo (por tanto, para 4 probas puntúan 3 resultados).

### **6. 3. Sistema de puntuación:**

Proba diurna individual tipo clásica, media ou sprint:

Ó vencedor dunha proba, nunha categoría, outorgaráselle a cantidade de 100 puntos. O resto de corredores da categoría puntuarán en función da diferenza de tempos con respecto ó gañador, e en base á seguinte relación:

$$\text{Puntos corredor} = (\text{Tempo gañador} / \text{Tempo corredor}) \times 100$$

O número de puntos obtido será redondeado a número enteiro.

Proba diurna individual tipo scoring:

Ó vencedor da proba, nunha categoría, outorgaráselle 100 puntos para o *ranking*. O resto de corredores da categoría puntuarán en función da diferenza de puntos con respecto ó gañador, e seguindo a seguinte relación:

$$\text{Puntos corredor} = (\text{Puntuación corredor} / \text{Puntuación gañador}) \times 100$$

O número de puntos obtido redondearase a número enteiro. Se a puntuación na proba dun corredor foi inferior a 0, entón para o *ranking* aplicaráselle unha puntuación de 0.

- Os deportistas que non rematen axeitadamente unha proba aparecerán nos listados coma “descalificados” (DESC). Non recibirán puntuación.

- Os deportistas que tomando parte na proba se retiren antes de finalizala aparecerán nos listados como “retirados” (RET). Non recibirán puntuación.
- Os deportistas que non se presenten á proba aparecerán nos listados coma “non presentados” (NON PRES). Non recibirán puntuación.
- Os participantes fóra de competición (FC) non obterán puntuación algunha para o *ranking*.
- **Só se pode puntuar nunha categoría**, tanto para o *ranking* individual coma de clubs. Se un corredor participa en varias, ás que poda ter dereito, antes de celebrada a 3ª xornada o seu club deberá notificar ó responsable de *ranking* da A.Ga.C.O. a categoría na que se incluíra ó corredor. En caso de non facelo, será incluído naquela categoría en que máis teña competido. Serán anuladas nos dous tipos de *ranking* as puntuacións obtidas nas outras categorías en que puidese ter participado.

#### **6. 4. Probas anuladas:**

Unha proba ou categoría será anulada, unha vez celebrada, cando así o decida o Xurado Técnico de dita proba.

Se unha proba ou categoría é anulada, unha vez que se celebrou, aplicarase ós afectados un factor de corrección. Este factor será igual á media de puntos, de ata os 2 mellores resultados obtidos ó longo das competicións que forman parte da Liga nas que teña participado.

Na confección do *ranking* non se porá límite ó número de probas anuladas para as que se outorga un factor de corrección.

#### **6. 5. Organizadores:**

Aqueles membros do club organizador que estiveran implicados en tarefas que lles impidan tomar parte na proba, poderán obter unha puntuación coma organizador nun máximo de dúas, segundo o seguinte:

*aplicaráselle un factor de corrección, ó final da liga, que consistirá en asignar coma puntuación para a proba organizada un total igual á media de ata as súas 2 mellores puntuacións. Para a proba organizada aplicarase un mínimo de 40 puntos.*

O número máximo de deportistas que poden obter unha puntuación coma organizador por proba será de 10.

### **7. CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL**

**7. 1. Declararase gañador** de cada categoría ó deportista que obteña a maior puntuación despois de sumar como máximo os seus mellores resultados nas probas en que teña participado, dacordo co disposto no punto 6.2.

**7. 2.** En caso de empate seguiranse os seguintes **criterios de desempate**: situarase primeiro aquel corredor que teña maior cantidade de primeiros postos, en caso de que o empate persista miraranse os segundos postos, e así sucesivamente, tendo en conta que nas probas organizadas se lles outorgará unha posición equivalente á mellor das que obtivera correndo (por exemplo, se tivera unha primeira posición, a carreira organizada valería como outra primeira posición). No caso de que continúe o empate, compararanse as clasificacións das probas en que tiveran coincidido e situarase primeiro o que resultou mellor clasificado máis veces (contabilizaranse tódalas probas disputadas, incluíndo as organizacións).

## 8. CLASIFICACIÓN POR CLUBS

**8. 1.** Nunha proba, cada club puntuará o total das sumas das 2 mellores puntuacións individuais obtidas polos seus corredores (incluídas as de organización) en cada unha das categorías establecidas, tendo en conta o contemplado no apartado 6.

**8. 2.** A puntuación total de cada club calcularase sumando a de tódalas probas que compoñen a Liga Galega 2013. O Club que ó finalizar a Liga obteña maior puntuación, será proclamado *Campión Absoluto da Liga Galega O-BM 2013*.

## 9. PUBLICACIÓN DE RESULTADOS

**9. 1.** Durante a celebración da competición publicaranse os resultados parciais da proba mediante listados ou no *tendal* de tarxetas, sempre que as condicións o permitan.

**9. 2.** O Club organizador será responsable de enviar na maior brevidade posible unha copia das clasificacións da competición que organizará a tódolos clubs participantes, preferentemente por vía e-mail ou fax.

**9. 3.** A sección de *ranking* publicará en cada unha das probas as puntuacións obtidas polos deportistas ata a presente proba.

## 10. ENVÍO DE RESULTADOS Á SECCIÓN DE RANKING

**10. 1.** Os organizadores enviarán os resultados ó responsable do *ranking* en formato dixital, preferentemente en excel, vía e-mail, os días inmediatamente posteriores á proba.

**10. 2.** Na clasificación figurarán claramente identificados nas súas respectivas categorías os corredores con licencia FEDO (competidores e FC), os que teñen licencia FEDO de proba dun día (iniciación e FC), e os non presentados, os descalificados e os retirados.

**10. 3.** Na clasificación incluíranse os seguintes datos dos corredores:

- (A) Categoría en que participou o corredor. Incluírase a distancia, o desnivel e o número de controis do correspondente percorrido.
- (B) Número de orde na clasificación. Deben figurar só os corredores con licencia FEDO
- (C) Os dous apelidos completos.
- (D) O nome
- (E) O nome do club, ou siglas que o identifiquen.
- (F) O tempo invertido polo corredor en realiza-la carreira, expresado en horas, minutos e segundos.
- (G) O número da súa licencia deportiva FEDO.
- (H) As observacións que se consideren oportunas

**10. 4.** Tamén incluírase unha relación dos membros do club que estiveran implicados nas labores de organización, e que obterán a puntuación de organizador segundo se especifica no artigo 6.5.

Os datos remitiranse ó responsable do *ranking*:

Nome: Javier Arufe Varela  
Fax: 981 63 98 14  
Teléfono móbil: 607 11 47 04  
E-mail: [jarufe.geo@yahoo.com](mailto:jarufe.geo@yahoo.com)  
Páxina web: <http://agaco.es>

## **11. XURADO TÉCNICO**

**11. 1.** Para facer cumprir os regulamentos e actuar coma árbitros das competicións, para cada una delas creárase un xurado técnico formado por tres persoas:

- Un membro da organización.
- Dous membros de clubs, un do organizador da proba anterior e outro da posterior do calendario.

En caso de coincidir un mesmo clube nestes supostos, tomarase o primeiro clube organizador das probas anteriores do calendario que non sexa coincidente.

**11. 2.** Serán os clubs os encargados de nomear os seus representantes do xurado técnico, preferentemente de entre aqueles membros organizadores de probas.

**11. 3.** O Director Técnico da AGaCO, ou na súa representación algún cargo directivo, participará na deliberación con voz pero sin voto.

## **12. SUSPENSIÓN DE PROBAS**

**12. 1.** O organizador dunha proba, previa aprobación polo Xurado Técnico, poderá suspender a celebración dunha proba antes de celebrarse ou nos días anteriores á mesma, sempre que concorran circunstancias que podan poñer en perigo a axeitada celebración da mesma ou a seguridade dos participantes.

**12. 2.** No suposto de suspensión antes de celebrarse a proba, o organizador porase en contacto co Xurado Técnico, quen decidirá sobre si é pertinente ou non a anulación, previa consulta co Director Técnico da A.Ga.C.O.

**12. 3.** No caso de decretarse a anulación da proba, o organizador porase inmediatamente en contacto cos clubs, quen serán os únicos responsables de difundir-la noticia entre os seus deportistas. O organizador propondrá outra data para a celebración da proba que terá que ser aprobada pola Asemblea Xeral da A.Ga.C.O.

**12. 4.** No suposto de suspensión o mesmo día de celebrarse a proba, antes de reunirse os participantes na zona de competición procederase a formalizar o xurado técnico, actuando coa maior celeridade posible, por parte de organizador e os clubs, para evitar ós deportistas desprazamentos innecesarios. Se chegan a reunirse os participantes na zona de competición explicaranse as causas de dita suspensión. Neste caso, os participantes poderán solicitar a devolución das cuotas efectivamente abonadas, sempre e cando a causa sexa exclusivamente da organización, aspecto sobre o que decidirá o Xurado Técnico da proba.

## **13. RECLAMACIÓNS**

### **13. 1. Queixas**

Poderanse transmitir queixas sobre o incumprimento do regulamento por parte do organizador. As queixas poderán transmitirse polos corredores, delegados ou calquera outro implicado na proba. Calquera queixa transmitirse o antes posible de forma oral ou escrita ó organizador, que as terá en conta o antes posible, e informará inmediatamente da decisión á persoa que fixese dita queixa.

### **13. 2. Protestas**

Farase unha protesta contra a decisión do organizador referente a unha queixa. As protestas transmitiranse polos delegados do club ou os corredores. O antes posible despois de recibir decisión do organizador sobre unha queixa, faranse chegar por escrito a calquera membro do Xurado Técnico, que resolverá no menor prazo posible.

### **13. 3. Sobre o *ranking***

O prazo para presentar unha reclamación sobre a clasificación dunha proba remata no momento de iniciarse a seguinte proba da Liga. As reclamacións sobre o *ranking* tramitaranse sempre a través do propio club, dirixíndose en primeiro lugar ó club organizador da carreira para que este indique a corrección.

En caso de non estares satisfeito con dita corrección, poderase recorrer por escrito ó Director Técnico da A.Ga.C.O., antes de transcorrer dúas semanas desde que se publiquen os resultados finais do *ranking*. O Director Técnico responderá nun prazo inferior a unha semana, e a súa decisión será considerada coma definitiva.

### **14. DISPOSICIÓN FINAL**

Para o non previsto neste Regulamento serán de aplicación, no posible e practicable, os Regulamentos e demais normas en vigor do “Consejo Superior de Deportes” (CSD), da Federación Española de Orientación (FEDO) e da Federación Internacional de Orientación (IOF).

## **ANEXO 1. CATEGORIAS E COTAS 2013**

### **Categorías oficiais:**

JUNIOR: nados en 1993 ou posterior.

SENIOR: sen límite de idade.

VETERANO: nados en 1973 ou anterior.

### **Cotas de inscrición en probas da Liga Galega O-BM:**

Federados: 3 euros.

Non Federados con licencia de proba e participando en Iniciación Corta: 5 euros.

Non Federados con licencia de proba e participando en Iniciación Longa: 6 euros.

Non federados con licencia de proba e participando en percorrido oficial: 8 euros.

## **ANEXO 2. CALENDARIO I LIGA GALLEGA O-BM**

- 1) AROMON, 7 julio
- 2) Club Montaña Ferrol, 5 octubre
- 5) Gallaecia, 3 noviembre
- 6) Jarnachas, 23 noviembre

## ANEXO 3. MODELO MEMORIA PRUEBA (PARA ADJUNTAR CON LA SOLICITUD)

### 1º.- Nombre de la actividad y reglamento de la prueba:

Primera carrera de la XX Liga Gallega de Carreras de Orientación (temporada 2011) de la Asociación Gallega de Carreras de Orientación, a denominarse —en su caso— «...».

Resulta de aplicación la normativa vigente para este tipo de pruebas de orientación a pie, aprobada por la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (*conviene adjuntarlo, como Anexo I*).

### 2º.- Croquis preciso del recorrido, fecha de celebración e itinerario:

La prueba se celebrará la mañana del sábado ... de ... de ..., en horario aproximado de ... a ... horas. Se trata de una carrera de orientación, en su especialidad de orientación a pie, en la que el recorrido es secreto para los participantes, que sólo conocen dicho recorrido cuando se les entrega un mapa en el momento de la salida. Se trata, además, de una carrera de carácter individual, y con salida de cada participante en modalidad «contrarreloj» (esto es, la salida no se realiza en masa para todos los participantes a la vez, sino que cada uno tiene su propia hora de salida, produciéndose cada salida con intervalos de uno o dos minutos), de manera que cada participante progresa en solitario con su propio mapa.

Se adjunta un **Anexo II con el mapa a utilizar para la competición** (realizado, por cartógrafos titulados, de acuerdo con las normas cartográficas internacionales relativas a mapas de carreras de orientación), con los diversos itinerarios previstos (se trata, más en concreto, de siete mapas —siempre de la misma zona, en escalas 1:5.000 y 1:10.000—, a razón de uno por cada categoría en que se adscribe a los participantes, según su nivel físico y técnico).

### 3º.- Identificación de los responsables de la organización:

D./Dña. ..., como coordinador del equipo de organización; D./Dña. ..., como trazador de los recorridos; D./Dña. ..., como colocadores de puntos de control de paso de los participantes; D./Dña. ..., como técnico titulado del sistema «SportIdent» de cronometraje de los participantes.

### 4º.- Número aproximado de participantes previstos:

Se espera una participación de en torno a unos trescientos deportistas-orientadores. El plazo para la inscripción se cierra el martes ... de ... . Se trata de deportistas-orientadores pertenecientes a todos los rangos de edad, de infantiles a veteranos, todos ellos provistos con la correspondiente licencia federativa (bien «de temporada», bien «de día»).

### 5º.- Proposición de medidas de señalización de la prueba y del resto de los dispositivos de seguridad previstos en los posibles lugares peligrosos:

Ante todo, se procedió a efectuar una **evaluación inicial de los riesgos** eventualmente existentes en el área de competición **por el equipo de seguridad** coordinado por el responsable de la organización (en **Anexo III**, consta el documento con la evaluación de riesgos). Esta evaluación iba dirigida fundamentalmente a la **identificación de posibles lugares peligrosos** en los recorridos de competición previstos por el trazador de tales recorridos. Como lugar de potencial peligro se identificó **una única carretera** asfaltada (tal como aparecen en el mapa adjunto en el Anexo), a pesar de tratarse de carretera que carece de denominación específica en el mapa de carreteras accesible a través del portal en Internet de la Dirección General de Tráfico, y de **que soporta un nivel muy bajo de circulación —prácticamente inexistente— de vehículos** (en especial, en sábado y en las horas en las que está prevista la competición).

A la vista de los resultados de la evaluación inicial, se procedió a dar **instrucciones precisas al trazador de los recorridos**, con el objeto de que proyectase recorridos **que evitasen en lo posible el paso de los participantes por la carretera citada**. En ejecución de dichas instrucciones, **ninguno**

**de los siete recorridos trazados (según nivel físico y técnico de los participantes) exige que los corredores circulen a lo largo de la carretera identificada.** Además, sólo cuatro de dichos siete recorridos (reservados a los participantes de mayor destreza y experiencia física y técnica en carreras de orientación) obligan a cruzar la mencionada carretera, haciéndolo sólo por tres lugares muy precisos (todos ellos de amplia visibilidad y claramente señalizados y reconocibles para los participantes y, en su caso, para terceros).

Por último, el equipo de seguridad efectuó una **evaluación definitiva de riesgos**, que se realizó sobre los recorridos propuestos por el trazador. En ella, se consideró prudente **apostar personal auxiliar habilitado** —provisto con la adecuada vestimenta identificativa— en los tres lugares (indicados en el párrafo anterior) por los que los corredores deben cruzar la carretera señalada, **con la finalidad de reforzar aún más la seguridad de los participantes** (dando instrucciones precisas por escrito relativas a su cometido, que en ningún caso implica intervenir en la regulación del tráfico). Además, en **Anexo IV** constan medidas de prevención y de seguridad dirigidas a los deportistas participantes, que se comunicarán a los clubes en boletín informativo vía Internet y, además, que se colocarán en lugar visible en la zona de competición.

#### **6º.- Justificante de la contratación de los seguros de responsabilidad civil y de accidentes:**

a) En principio, todos los participantes deben estar en posesión de la correspondiente licencia federativa anual individual, expedida por la Federación Española de Orientación, que incluye al titular de la misma en la correspondiente póliza de accidentes deportivos.

b) Los participantes carentes de dicha licencia anual están obligados, como condición de inscripción, a abonar una cuota dirigida a la obtención de una licencia de prueba, con la misma cobertura aseguratoria que la licencia anual.

c) En cuanto a la responsabilidad civil, la prueba —dado su carácter oficial— cuenta con la cobertura aseguratoria contratada por la Federación Española de Orientación, a la que se puede acceder a través del portal en Internet de la propia Federación, ubicado en [www.fedo.org](http://www.fedo.org).

#### **7º.- Otros extremos especialmente relevantes:**

La organización ha acordado adoptar también las siguientes medidas, especialmente desde el punto de vista medioambiental:

- Ceñir los recorridos de los participantes lo más estrictamente posible a la red de vías públicas, evitando utilizar en todo caso espacios en los que se pueda provocar algún tipo de efecto pernicioso sobre el medio.

- Evitar pasar por zonas inundables y atravesar lechos de ríos o regatos.

- No instalar tipo alguno de infraestructura en zonas en las que exista vegetación.

- No realizar marcas ni señales identificativas de la prueba sobre soportes agresivos con la vegetación.

- Proceder a la retirada de todo tipo de señalizaciones instaladas, así como a la eliminación de todos los residuos eventualmente generados, finalizada la competición, volviendo la zona a su estado anterior a la realización de la misma.

## ANEXO 4. FORMULARIO EVALUACIÓN PREVENCIÓN RIESGOS

### EVALUACIÓN DE RIESGOS (A EFECTOS, EN ESPECIAL, DEL PUNTO 5º DE LA MEMORIA DE LA PRUEBA)

Evaluación de Riesgos para Carrera de Orientación a Pie – 1ª Prueba XXI  
Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, 25 febrero 2012

#### Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el controlador deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

Nombre de la prueba:	1ª PRUEBA XXI LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE	Fecha de la prueba:	25 FEBRERO 2012
Lugar de la prueba:	FREÁN-CANZOBRE (ARTEIXO-A CORUÑA)	Número esperado de participantes:	350 FEDERADOS
Evaluación efectuada por:	CLUB ORGANIZADOR	Evaluación revisada por:	CLUB ORGANIZADOR
Fecha: 17-12-2011	Firma	Fecha: 14-01-2012	Firma

#### Organización de la prueba y datos de contacto

	Nombre	Número de contacto
Organizador	Club APA Liceo	670235123
Cobertura de primeros auxilios	Protección Civil Arteixo	981641414
Servicio local de urgencias	Asistencia del seguro deportivo – Hospital San Rafael (A Coruña)	

#### Definiciones

##### ***Peligro***

Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

##### ***Evaluación de riesgos***

Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado. No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

#### Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se entregará una copia a todo el personal autorizado con tareas de responsabilidad asignadas.

#### **1.- Examinar los peligros**

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurren en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

## **2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados**

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquéllas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves. Hay que considerar el impacto de la edad de los participantes en los riesgos identificados. ¿Es posible:

- Eliminar completamente el riesgo completamente (salvo los eventuales peligros inherentes a la orientación)?
- Buscar una opción con menos riesgo? Por ejemplo, trazar alrededor de la zona.
- Evitar el acceso a un peligro (mediante vigilancia)?
- Organizar las cosas para reducir la exposición al peligro?

## **3.- Asignar responsabilidades**

La responsabilidad sobre cada una de las acciones identificadas debe ser asignada a una persona en concreto.

### **Medidas genéricas para reducir riesgos / tratar heridos**

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

#### **Heridas y enfermedades**

Botiquín básico organización. Protección Civil de Arteixo. Hospital San Rafael (A Coruña).

#### **Participantes perdidos**

Medidas preventivas: recuento de tarjetas, comprobación del sistema electrónico, repaso de la lista de salidas, organización de búsqueda con personal específico, lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal.

Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro			Medidas para mitigar los riesgos	Acciones a realizar por (nombre, en su caso)
Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto		
<b>Terreno peligroso fuera de los recorridos</b> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<b>Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos</b> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<b>Los recorridos cruzan por terreno peligroso</b> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados <input checked="" type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas <input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida	- Trazador de los recorridos  - Colocadores de balizas  - Responsable de salidas
<b>Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano</b>  <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano</b>  <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano</b>  <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas peligrosas <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados <input type="checkbox"/> Vigilantes en puntos de paso <input type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Trazador de los recorridos  - Personal habilitado de seguridad
<b>No hay otras actividades en la zona de carrera</b>  <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input checked="" type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera</b>  <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera</b>  <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas <input checked="" type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba <input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Información en los mapas <input type="checkbox"/> Avisos en la salida <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Trazador de los recorridos  - Responsable de salidas
<b>No se esperan condiciones meteorológicas adversas</b>  <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta</b>  <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta</b>  <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Viento <input checked="" type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo <input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera <input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio el uso de chubasquero <input type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida <input type="checkbox"/> Linternas y/o alumbrado disponible <input type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	- Responsable de salidas
<b>Otros posibles factores de riesgo (bajo)</b>  <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Otros posibles factores de riesgo (medio)</b>  <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<b>Otros posibles factores de riesgo (alto)</b>  <input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.) <input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones <input type="checkbox"/> Perros <input type="checkbox"/> Animales y ganado <input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos) <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia <input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores) <input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas <input checked="" type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico <input type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	

## ANEXO 5. MODELO MEMORIA FINAL PRUEBA

# 1ª PRUEBA

## XXI LIGA GALLEGA

# CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE

**1ª PROBA XXI LIGA GALEGA DE ORIENTACIÓN**



Asociación Gallega de Clubes de Orientación

**25 DE FEBREIRO DE 2012**  
**FREÁN – ARTEIXO – A CORUÑA**



**fed**  
Federación Española de Orientación



**SMD**  
SERVICIO MUNICIPAL  
DE DEPORTES  
CONCELLO DE ARTEIXO



**Coca-Cola**



**A.P.A. LICEO  
ORIENTACION**

## ÍNDICE

1.- Datos generales de organización.....	pág.
2.- Solicitud autorización Concello de Arteixo.....	pág.
3.- Memoria de la prueba .....	pág.
4.- Evaluación de riesgos .....	pág.
5.- Prevención de riesgos – Instrucciones de seguridad.....	pág.
6.- Mapa de acceso a la zona de competición .....	pág.
7.- Recorridos y categorías.....	pág.
8.- Horarios de salidas de los corredores por clubes.....	pág.
9.- Resultados finales de la prueba por categorías .....	pág.

## **DATOS GENERALES DE ORGANIZACIÓN**

**FECHA:** 25 febrero 2012

**LUGAR:** Mapa Canzobre – Arteixo (Registro FEDO C-228-97)

Elaborado po José Samper en 1997 según las normas IOF y revisado en febrero de 2012. Adaptado para todos los recorridos a escala 1:7500 y con equidistancia de 5 metros entre las curvas de nivel. El terreno cuenta con un desnivel moderado, combinando zonas de bosque eucalipto con pinos, prados y zonas hortícolas y en general con buena penetrabilidad.

**CLUB ORGANIZADOR:** APA Liceo La Paz de A Coruña

### **PROGRAMA DE LA PRUEBA:**

09:30 h. – Entrega de documentación

**10:30 h. – Salida del primer corredor**

14:30 h. – Cierre de Meta

### **ORGANIZACIÓN:**

- **COORDINACIÓN GENERAL:** Alberto Tabernero
- **COORDINACIÓN TÉCNICA y TRAZADOS:** Iván Mera
- **ACTUALIZACIÓN MAPA:** Iván Mera, Álvaro Armada
- **EQUIPO DE CAMPO:** Álvaro Armada, Javier Ramos, Arturo Antón, Julio Cañás
- **SISTEMA SPORTIDENT:** Sonia Gómez
- **SALIDAS:** Juan Manuel Arufe Varela
- **META:** José Ramón Bugallo y Juan Pérez Chamorro
- **ADMINISTRACION:** María Montserrat Seijas Sanmartin, Teresa Rey Souto y María Jose Naya.
- **INFRAESTRUCTURA:** Alberto Tabernero, José Ramón Bugallo, Juan Pérez Chamorro, Alberto Arufe Varela e Ivan Vizcaíno.

## **SOLICITUD AUTORIZACIÓN CONCELLO DE ARTEIXO**

Agrupación Deportiva APA Liceo La Paz  
Sección de Carreras de Orientación  
C./ Sebastián Martínez Risco, 12  
15009 A Coruña

### AL CONCELLO DE ARTEIXO – SERVIZO MUNICIPAL DE DEPORTES

La Sección de Carreras de Orientación del club A.D. APA LICEO LA PAZ de A Coruña (inscrito en el correspondiente registro de la Xunta de Galicia), y en su representación ..., con domicilio a efectos de notificaciones en la C./ Sebastián Martínez Risco, 12 (15009, A Coruña), tiene el honor de exponer lo siguiente:

1.- Que dicho club, afiliado a la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (AGaCO) y a la Federación Española de Orientación (FEDO), organizará la primera prueba oficial de la XXI Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, el próximo sábado 25 de febrero del corriente año 2012, en horario de 9:30 a 14:00.

2.- Que dicha prueba tendrá lugar en un área cartografiada de la zona de Freán-Canzobre (toda ella dentro de los límites del Concello de Arteixo), utilizando a tal efecto un mapa elaborado específicamente para la competición por cartógrafos titulados, en escalas 1:7500 y 1:10000 (según categorías de competidores), inscrito en los registros de la FEDO (el mapa se adjunta con la memoria que acompaña a la presente solicitud), y en el que vienen celebrando pruebas oficiales de orientación a pie desde el año 1997.

3.- Que la citada prueba —a desarrollarse según los reglamentos de la AGaCO y de la FEDO— se dirige a competidores de ambos sexos y de todas las categorías de edad, desde infantiles a veteranos, teniendo en cuenta que todos los competidores estarán en posesión el día de la prueba de la correspondiente licencia federativa, por ser éste un requisito imprescindible para su inscripción y participación.

En vista de lo cual, espera obtener de su benevolencia la preceptiva autorización administrativa para el desarrollo de las pruebas (acompañando a tal efecto el documento denominado «memoria de la prueba»).

Y para que así conste, a los efectos indicados, firma la presente solicitud en A Coruña, a 3 de febrero de 2012.

Fdo.:

## **MEMORIA DE LA PRUEBA** **(Orientación a Pie, 25 febrero 2012)**

### **1º.- Nombre de la actividad y reglamento de la prueba:**

Primera carrera de la XXI Liga Gallega de Carreras de Orientación (temporada 2012) de la Asociación Gallega de Clubes de Orientación, modalidad Orientación a Pie.

Resulta de aplicación la normativa vigente para este tipo de pruebas de orientación a pie, aprobada por la Asociación Gallega de Clubes de Orientación (documento obrante en el portal en Internet de la propia Asociación, ubicado en <http://agaco.es>).

### **2º.- Croquis preciso del recorrido, fecha de celebración e itinerario:**

La prueba se celebrará la mañana del sábado 25 de febrero de 2012, en horario aproximado de 09:30 a 14:00 horas. Se trata de una carrera de orientación, en su especialidad de orientación a pie, en la que el recorrido es secreto para los participantes, que sólo conocen dicho recorrido cuando se les entrega un mapa en el momento de la salida. Los participantes salen en modalidad contrarreloj, a partir de las 10:30 horas. Se adjunta el mapa a utilizar para la competición (realizado, por cartógrafos titulados, de acuerdo con las normas cartográficas internacionales relativas a mapas de carreras de orientación), con los diversos itinerarios previstos.

### **3º.- Identificación de los responsables de la organización:**

Alberto Taberero Reboredo, como coordinador del equipo de organización; Iván Mera García, como trazador de los recorridos; Julio Cañas, Álvaro Armada, José Antonio Castrillón y Arturo Antón como colocadores de puntos de control de paso de los participantes; y Sonia Gómez Naya, como técnica titulada para uso del sistema «SportIdent» de cronometraje de los participantes.

### **4º.- Número aproximado de participantes previstos:**

Se espera una participación de en torno a unos trescientos cincuenta deportistas-orientadores. El plazo para la inscripción se cierra el miércoles 22 de febrero. Se trata de deportistas-orientadores pertenecientes a todos los rangos de edad, de infantiles a veteranos.

### **5º.- Proposición de medidas de señalización de la prueba y del resto de los dispositivos de seguridad previstos en los posibles lugares peligrosos:**

Ante todo, se procedió a efectuar una **evaluación inicial de los riesgos** eventualmente existentes en el área de competición **por el equipo de seguridad** coordinado por el responsable de la organización. Esta evaluación iba dirigida fundamentalmente a la **identificación de posibles lugares peligrosos** en los recorridos de competición previstos por el trazador de tales recorridos. Como único lugar de potencial peligro se identificó **una sola carretera** asfaltada (tal como aparece en el mapa adjunto), si bien se trata de carretera **que soporta un nivel muy bajo de circulación —prácticamente inexistente— de vehículos** (en especial, en sábado y en las horas en las que está prevista la competición).

Tampoco se prevé la incidencia de cazadores en la pequeña zona de competición, habiéndose tratado del asunto con las autoridades responsables.

A la vista de los resultados de la evaluación inicial, se procedió a dar **instrucciones precisas a los trazadores de los recorridos**, con el objeto de que proyectase recorridos **que evitasen en lo posible el paso de los participantes por la carretera citada**. En ejecución de dichas instrucciones, **ninguno de los trazados de las pruebas exige que los corredores circulen a lo largo de la carretera identificada**, en la que, no obstante, se situará por la organización **personal auxiliar habilitado** —provisto con la adecuada vestimenta identificativa— en lugares estratégicos de la misma, **con la finalidad de reforzar aún más la seguridad de los participantes** (dando instrucciones precisas por escrito relativas a su cometido, que en ningún caso implica intervenir en la regulación de tráfico).

#### **6º.- Justificante de la contratación de los seguros de responsabilidad civil y de accidentes:**

a) En principio, todos los participantes deben estar en posesión de la correspondiente licencia federativa anual individual, expedida por la Federación Española de Orientación, que incluye al titular de la misma en la correspondiente póliza de accidentes deportivos.

b) Los participantes carentes de dicha licencia anual están obligados, como condición de inscripción, a abonar una cuota dirigida a la obtención de una licencia de prueba, con la misma cobertura aseguradora que la licencia anual.

c) En cuanto a la responsabilidad civil, la prueba —dado su carácter oficial— cuenta con la cobertura aseguradora contratada por la Federación Española de Orientación, a través de la correduría de seguros Pont Grup, a la que se puede acceder a través del portal en Internet de la propia Federación, ubicado en [www.fedo.org](http://www.fedo.org).

#### **7º.- Otros extremos especialmente relevantes:**

La organización ha acordado adoptar también las siguientes medidas, especialmente desde el punto de vista medioambiental:

- Ceñir los recorridos de los participantes lo más estrictamente posible a la red de dominio público, evitando utilizar en todo caso espacios en los que se pueda provocar algún tipo de efecto pernicioso sobre el medio ambiente.

- Evitar pasar por zonas inundables y atravesar lechos de ríos o regatos.

- No instalar tipo alguno de infraestructura en zonas en las que exista vegetación.

- No realizar marcas ni señales identificativas de la prueba sobre soportes agresivos con la vegetación.

- Proceder a la retirada de todo tipo de señalizaciones instaladas, así como a la eliminación de todos los residuos eventualmente generados, finalizada la competición, volviendo la zona a su estado anterior a la realización de la misma.

# EVALUACIÓN DE RIESGOS

(A EFECTOS, EN ESPECIAL, DEL PUNTO 5º DE LA MEMORIA DE LA PRUEBA)

Evaluación de Riesgos para Carrera de Orientación a Pie – 1ª Prueba XXI  
Liga Gallega de Carreras de Orientación a Pie, 25 febrero 2012

## Objeto de la Evaluación de Riesgos

El objeto de esta evaluación de riesgos es examinar todos los aspectos de la organización y planificación de la prueba, los peligros potenciales, las personas que podrían resultar afectadas, los procedimientos ya existentes y aquéllos que es necesario utilizar para minimizar los riesgos. Cubre áreas que el organizador, el trazador y —en su caso— el controlador deberían considerar, de manera que no suponga una gran carga de trabajo adicional. Se pretende asegurar que todos los aspectos relevantes se consideren de una forma sistemática, para que no se olvide nada de ello.

Nombre de la prueba:	1ª PRUEBA XXI LIGA GALLEGA DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN A PIE	Fecha de la prueba:	25 FEBRERO 2012
Lugar de la prueba:	FREÁN-CANZOBRE (ARTEIXO-A CORUÑA)	Número esperado de participantes:	350 FEDERADOS
Evaluación efectuada por:	CLUB ORGANIZADOR	Evaluación revisada por:	CLUB ORGANIZADOR
Fecha: 17-12-2011	Firma	Fecha: 14-01-2012	Firma

## Organización de la prueba y datos de contacto

	Nombre	Número de contacto
Organizador	Club APA Liceo	670235123
Cobertura de primeros auxilios	Protección Civil Arteixo	981641414
Servicio local de urgencias	Asistencia del seguro deportivo – Hospital San Rafael (A Coruña)	

## Definiciones

### *Peligro*

Estado o condición de inseguridad, con el potencial de ocasionar daños a los participantes o a terceros.

### *Evaluación de riesgos*

Medida de la posibilidad de que un peligro en particular cause daño y de la gravedad del daño causado. No es suficiente con realizar una evaluación e identificar peligros de alto riesgo (si los hubiera); deben llevarse a cabo las acciones para reducir el riesgo de tales peligros a un nivel aceptable.

## Pasos para completar la evaluación de riesgos

La evaluación de riesgos deberá ser cubierta por el organizador, consultando con otro personal autorizado de la prueba. El controlador, en su caso, deberá revisarla. El organizador deberá guardar una copia de la evaluación de riesgos, que tendrá disponible en la prueba. Se entregará una copia a todo el personal autorizado con tareas de responsabilidad asignadas.

### **1.- Examinar los peligros**

Examinar la lista de peligros en la evaluación de riesgos y decidir el nivel de riesgo que dichos peligros plantean. Marcar aquéllos que concurren en la prueba. Pensar en qué otros peligros específicos puedan surgir en circunstancias particulares, y añadir detalles de ellos donde corresponda.

### **2.- Decidir qué medidas se van a utilizar para mitigar los peligros identificados**

¿Qué precauciones se van a poner en marcha o ya se han puesto en marcha para mitigar los riesgos de los peligros identificados? Ejemplos de buenas prácticas se detallan en la tabla principal, y se deberían marcar aquéllas que vayan a utilizar. Se debería añadir cualquier otro ítem que se vaya a utilizar específicamente en la prueba. Hay que dar prioridad a aquellos riesgos que afecten a gran número de personas y/o puedan resultar en daños graves. Hay que considerar el impacto de la edad de los participantes en los riesgos identificados. ¿Es posible:

- Eliminar completamente el riesgo completamente (salvo los eventuales peligros inherentes a la orientación?
- Buscar una opción con menos riesgo? Por ejemplo, trazar alrededor de la zona.
- Evitar el acceso a un peligro (mediante vigilancia)?
- Organizar las cosas para reducir la exposición al peligro?

### **3.- Asignar responsabilidades**

La responsabilidad sobre cada una de las acciones identificadas debe ser asignada a una persona en concreto.

#### **Medidas genéricas para reducir riesgos / tratar heridos**

La siguiente lista es de medidas genéricas de prevención en materia de seguridad/asistencia médica, que podrían aplicarse a cualquiera de los peligros identificados. La gravedad del riesgo y el número de participantes en la prueba determinarán el nivel de cobertura requerido.

#### **Heridas y enfermedades**

Botiquín básico organización. Protección Civil de Arteixo. Hospital San Rafael (A Coruña).

#### **Participantes perdidos**

Medidas preventivas: recuento de tarjetas, comprobación del sistema electrónico, repaso de la lista de salidas, organización de búsqueda con personal específico, lista de teléfonos de contacto del personal autorizado principal.

Grado de riesgo planteado por la fuente de peligro			Medidas para mitigar los riesgos	Acciones a realizar por (nombre, en su caso)
Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto		
<p><b>Terreno peligroso fuera de los recorridos</b></p> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<p><b>Terreno peligroso paralelo a la dirección de los recorridos</b></p> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<p><b>Los recorridos cruzan por terreno peligroso</b></p> <input type="checkbox"/> Acantilados o canteras <input type="checkbox"/> Valles profundos, pendientes pronunciadas, etc. <input type="checkbox"/> Ríos, arroyos, agua estancada, etc. <input type="checkbox"/> Zonas pantanosas <input type="checkbox"/> Terreno rocoso o pedregoso <input type="checkbox"/> Zonas militares <input type="checkbox"/> Galerías mineras, cuevas, etc. <input type="checkbox"/> Agujeros profundos <input type="checkbox"/> Límites no obvios de la zona cartografiada	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar el terreno peligroso <input checked="" type="checkbox"/> Recorridos apropiados al nivel de los participantes esperados <input checked="" type="checkbox"/> Balizado con cinta de los puntos peligrosos <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos en la información de la carrera <input checked="" type="checkbox"/> Detalle de los riesgos sobreimpresionado en los mapas <input checked="" type="checkbox"/> Avisos en la salida	<p>- Trazador de los recorridos</p> <p>- Colocadores de balizas</p> <p>- Responsable de salidas</p>
<p><b>Existe un punto de paso seguro sobre los obstáculos de origen humano</b></p> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p><b>Los participantes deben cruzar obstáculos menores de origen humano</b></p> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p><b>Los participantes deben cruzar obstáculos importantes de origen humano</b></p> <input type="checkbox"/> Cruce de carreteras <input type="checkbox"/> Vías de tren <input type="checkbox"/> Paso de vallas y muros <input type="checkbox"/> Canales <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar los puntos peligrosos <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso temporales <input type="checkbox"/> Preparar puntos de paso cronometrados <input type="checkbox"/> Vigilantes en puntos de paso <input type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p>- Trazador de los recorridos</p> <p>- Personal habilitado de seguridad</p>
<p><b>No hay otras actividades en la zona de carrera</b></p> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input checked="" type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p><b>Hay otras actividades en partes acotadas de la zona de carrera</b></p> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p><b>Hay otras actividades partes amplias de la zona de carrera</b></p> <input type="checkbox"/> Trabajos forestales <input type="checkbox"/> Motos <input type="checkbox"/> Ciclistas <input type="checkbox"/> Gente a caballo <input type="checkbox"/> Tiro al plato <input type="checkbox"/> Golfistas <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input checked="" type="checkbox"/> Recorridos trazados para evitar las zonas definidas <input checked="" type="checkbox"/> Carteles avisando a los otros usuarios de la zona antes de la prueba <input checked="" type="checkbox"/> Información a los participantes <input type="checkbox"/> Información en los mapas <input type="checkbox"/> Avisos en la salida <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p>- Trazador de los recorridos</p> <p>- Responsable de salidas</p>
<p><b>No se esperan condiciones meteorológicas adversas</b></p> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, pero la prueba no tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p><b>Es posible que haya condiciones meteorológicas adversas, y la carrera tiene lugar en la zona expuesta</b></p> <input type="checkbox"/> Nieve, granizo, hielo <input type="checkbox"/> Frío <input type="checkbox"/> Viento <input checked="" type="checkbox"/> Lluvia <input type="checkbox"/> Sol y calor <input type="checkbox"/> Oscuridad <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<input type="checkbox"/> Se dispone de recorridos alternativos para mal tiempo <input type="checkbox"/> Punto de primeros auxilios en carrera <input checked="" type="checkbox"/> Obligatorio el uso de chubasquero <input type="checkbox"/> Punto de avituallamiento con bebida <input type="checkbox"/> Linternas y/o alumbrado disponible <input type="checkbox"/> Criterios para la cancelación de la carrera <input type="checkbox"/> Otros (especificar)	<p>- Responsable de salidas</p>

<p><b>Otros posibles factores de riesgo (bajo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</li> <li><input type="checkbox"/> Perros</li> <li><input type="checkbox"/> Animales y ganado</li> <li><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul>	<p><b>Otros posibles factores de riesgo (medio)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</li> <li><input type="checkbox"/> Perros</li> <li><input type="checkbox"/> Animales y ganado</li> <li><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul>	<p><b>Otros posibles factores de riesgo (alto)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Peligros eléctricos (ordenadores, generadores, etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> Heridas producidas por bastones</li> <li><input type="checkbox"/> Perros</li> <li><input type="checkbox"/> Animales y ganado</li> <li><input type="checkbox"/> Peligros de tráfico (p.ej. entrada de aparcamiento, puntos de carga/descarga, buses, puntos de giro de vehículos)</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Personal habilitado con conocimientos y experiencia</li> <li><input type="checkbox"/> No se permite el uso de bastones (o, si se permite, con protectores)</li> <li><input type="checkbox"/> Balizado de zonas peligrosas</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Consulta con la policía y propietarios sobre la gestión del tráfico</li> <li><input type="checkbox"/> Información a los participantes</li> <li><input type="checkbox"/> Se dispone de un plan de rescate</li> <li><input type="checkbox"/> Otros (especificar)</li> </ul>	
---	--	---	--	--

## **PREVENCIÓN DE RIESGOS - INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD**

- 1.- Los corredores participan en la prueba bajo su propia responsabilidad, asumiendo los riesgos inherentes a las carreras de orientación a pie.
- 2.- En el caso de los menores de edad, además, los clubes respectivos son los responsables de asignar a sus corredores al recorrido apropiado a su nivel físico y técnico, debiendo —en su caso— proceder a inscribirlos en categoría de iniciación o en recorridos fuera de competición.
- 3.- Una vez efectuada la evaluación de los riesgos específicos para esta prueba, a celebrarse el sábado 25 de febrero de 2012, se informa especialmente sobre lo siguiente:

### **- ¡ATENCIÓN: CARRETERA!**

Se trata de una carretera asfaltada, sin arcones, que soporta un nivel muy bajo de circulación en días y horas como los de la carrera, uniendo Freán con Canzobre. Los trazados de los recorridos están diseñados para evitar esta carretera. Aunque sí se utilizará para aparcamiento de vehículos de participantes, por lo que debe prestarse el debido cuidado, recordando que todos los corredores están obligados a conocer y respetar las normas de circulación. Habrá personal habilitado por la organización, debidamente identificado, para reforzar la seguridad de todos.

### **- ¡ATENCIÓN: ZONAS ROCOSAS!**

Mucho cuidado con las zonas rocosas (perfectamente identificadas en el mapa). Los recorridos tratan de evitar zonas potencialmente resbaladizas. Pero conviene utilizar calzado con buena suela que facilite el agarre, para evitar resbalones.

### **- ¡ATENCIÓN: RAMAS SUELTAS EN CIERTAS ZONAS DE VEGACIÓN!**

Se insiste en el calzado, para evitar resbalones (también se recomienda el uso de polainas). Hay mucha rama suelta en algunas laderas, que al estar mojada puede provocar caídas. Ojo aquí con la velocidad de carrera.

## MAPA DE ACCESO A LA ZONA DE COMPETICION



## RECORRIDOS Y CATEGORÍAS

PERC.	CATEGORÍAS	DISTANCIA (km)	DESNIVEL (m)	BALIZAS	BUCLES	TEMPO GAÑADOR
01	INI Curta, H/D12	3,2	120	11	1	50'
02	H/D14	3,4	150	12	0	50'
03	INI Longa	3,9	130	13	1	60'
04	D45, H/D16	4,4	175	15	1	60'
05A	H/D20, H45, D35	5,0	195	17	2	65'
05B	H21B, D21	5,3	200	18	2	65'
06A	H35, D Élite	5,9	260	21	3	70'
06B	H21A	6,1	265	21	3	70'
07	H Élite	7,2	290	23	3	75'

### **NORMAS Y RECOMENDACIONES:**

- Es obligatorio realizar el recorrido en el orden indicado en el mapa.
- Es obligatorio pasar por la meta aunque se produzca el abandono para que pueda constar este hecho a la Organización.
- Para la realización del recorrido el competidor solo podrá contar con la ayuda de una brújula, además del mapa facilitado por la Organización.
- Es recomendable utilizar ropa cómoda que cubra todo el cuerpo.
- La competición se basa en el respecto a la naturaleza, los cultivos y propiedades privadas, a los otros competidores, a las indicaciones del personal de la organización de la prueba y se deberá ofrecer ayuda a cualquier participante que se encuentre en problemas o herido.

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P01	3,2 km	125 m
▷		↗ ↘	↙
1	71	▲	♂
2	72	↖ ▲	♀
3	73	⊕	
4	74	→ ↗ ↘	↙
5	75	↗ ↘	×
6	76	↖ □	♂
7	77	⊗	
8	74	→ ↗ ↘	↙
9	78	↘	
10	100	↗ ↘	↙

80 m

**Comenzo**

- 01 (71) Bifurcación de camiños
- 02 (72) Poceira, parte noroeste
- 03 (73) Paso en muro
- 04 (74) Bifurcación de camiños, a do leste
- 05 (75) Cruce de camiño e muro
- 06 (76) Ruína, a do noroeste, parte noroeste
- 07 (77) Obxecto vexetal especial
- 08 (74) Bifurcación de camiños, a do leste
- 09 (78) Limite de vexetación
- 10 (100) Bifurcación de camiños, a do sueste

Tramo de 80 metros ata a meta

Organizan\_

Colaboran\_

**R1**

utilizar en caso de falta de:

**R2**

SPORTident

**R3**

use only if

SPORTident falta

Autor: Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos: Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural. Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P02	3,4 km	150 m	
▷		↗	↘	∩
1	71	▲		∩
2	72	↖		∩
3	73	⊕		
4	67	↗		∩
5	75	↗	×	
6	77	⊗		
7	74	→	↘	∩
8	78	↘		
9	69	↘	∩	
10	70	↗		↗
11	68	↘	∩	
12	100	↘	∩	

80 m

Organizan\_

APA, LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

SMD  
SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

**R1**

utilizar en caso de fallo:

**R2**

SPORTident

**R3**

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_ Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_ Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P03	3,9 km	140 m
1	71	▲	⊗
2	72	↖▲	♀
3	73	↑	
4	74	→	↘
5	75	↘	×
6	76	↖	♂
7	77	⊗	
8	74	→	↘
9	78	↘	
10	69	↘	↘
11	70	↘	↘
12	68	↘	↘
13	100	↘	↘

80 m

Organizan\_

APA LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

SMD  
SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

R1

utilizar en caso de fallo de:

R2

SPORTident

use the rest of your team!

R3

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P04	4,5 km	190 m
1	78		
2	65		
3	72		
4	64		
5	63		
6	54		
7	65		
8	67		
9	76		
10	59		
11	61		
12	51		
13	70		
14	68		
15	100		

80 m

Organizan\_

APA LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES

R1

utilizar en caso de fallo de:

R2

SPORTident

Make the most of your sport!

R3

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percursos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P05A	5,0 km	220 m	
1	66	/ / / y		
2	65	mm	H	
3	52	mm		
4	64	↓ ▲	o	
5	63	mm		
6	53	↓ ▲	o	
7	54	mm		
8	64	↓ ▲	o	
9	50	↓ ▲	o	
10	65	mm	H	
11	56	mm		
12	80	mm		
13	61	/ / / y		
14	51	↓ ▲	o	
15	57	/ / / y		
16	68	mm		
17	100	/ / / y		

80 m

Organizan\_

A.P.A. LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

**R1**

utilizar en caso de fallo de:

**R2**

SPORTident

Take the best of your sport!

**R3**

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Rexistro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percursos\_ Iván Merz | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_ Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P05B	5,3 km	230 m	
▷		↘	↘	Y
1	66	↘	↘	Y
2	65	mm	mm	
3	52	↘	mm	
4	64	↓	▲	○
5	63	↘	▲	○
6	53	↓	▲	○
7	54		mm	
8	64	↓	▲	○
9	50	↓	▲	○
10	65	↘	mm	
11	56	↘	mm	
12	60	mm	mm	
13	59	↘	mm	
14	61	↘	mm	
15	51	▲	mm	Q
16	57	↘	mm	
17	68	↘	mm	
18	100	↘	mm	

80 m

Organizan\_

Club APA Liceo

Colaboran\_

R1

Utilizar en caso de fallo de:

R2

SPORtident

Make use only if SPORtident fails

R3

Use only if SPORtident fails

Autor\_ Jose Samper | Rexistro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P06A	5,9 km	250 m
1	58	mm	ñ
2	33	mm	o
3	62	▲	o
4	37	mm	o
5	38	↑	L
6	54	mm	L
7	62	▲	o
8	35	▲	o
9	36	•	o
10	62	▲	o
11	79	mm	L
12	47	mm	L
13	56	mm	L
14	45	mm	▲
15	41	mm	▲
16	42	↑	▲
17	45	mm	▲
18	55	mm	mm
19	51	▲	Q
20	57	mm	L
21	100	mm	mm

80 m

Organizan\_

APA LICEO ORIENTACIÓN

Colaboran\_

R1

Utilizar en caso de fallo: etc.

R2

SPORTident

Make the best of your quest!

R3

Use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Rexistro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febrero de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P06B	6,1 km	235 m
1	58	mm	ñ
2	33		o
3	62	▲	o
4	37	mm	o
5	38	↑	L
6	39	□	o
7	62	▲	o
8	35	▲	o
9	36	•	o
10	62	▲	o
11	79	mm	L
12	47	mm	L
13	56	∇	
14	45	∇	^
15	41	∇	
16	42	↑	
17	43	∇	
18	45	∇	^
19	55	∇	∇
20	49	∇	T
21	100	∇	∇

80 m

Organizan\_

APA LICEO ORIENTACIÓN

Federación Española de Orientación

Colaboran\_

SMD  
SERVICIO MUNICIPAL  
DE DEPORTE

<b>R1</b>	<b>R2</b>	<b>R3</b>
utilizar en caso de fallo de:	SPORTident	use only if SPORTident fails

Autor\_Jose Samper | Registro FEDO\_C-228-97 | Revisión 2012 e percorridos\_Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_Club APA Liceo

## Canzobre - Freán

Escala 1:7500 | Equidistancia 5m  
Sábado, 25 de Febreiro de 2012  
1ª proba XXI Liga Galega O-Pé

	P07	7,2 km	245 m
1	31		⊗
2	32	⊗	✓
3	33	⊗	⊗
4	34	⊗	⊗
5	35	▲	⊗
6	36	•	⊗
7	37	mm	⊗
8	38	↑ mm	⊗
9	39	⊗	⊗
10	33	⊗	⊗
11	40	▲	⊗
12	41	mm	
13	42	↑	
14	43	⊗	
15	44	⊗	Y
16	45	⊗	⊗
17	46	⊗	Y
18	44	⊗	Y
19	47	mm	⊗
20	48	▲	⊗
21	40	▲	⊗
22	49	⊗	T
23	100	⊗	Y

80 m

Organizan\_

Club APA Liceo Orientación

Colaboran\_

Coca-Cola SMD

R1

utilizar en caso de fallo de...

R2

SPORTident

R3

use only if SPORTident fails

Autor\_ Jose Samper | Registro FEDO\_C-226-97 | Revisión 2012 e percorridos\_ Iván Mera | Practica a orientación con respecto e coidado co medio natural\_ Club APA Liceo

## HORARIOS DE SALIDAS DE LOS CORREDORES POR CLUBES

### 1 FLUVIAL LU Lugo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
10:41:00	1083	Alonso Menéndez, María Begoña	2023610	Iniciación Longa
11:19:00	1	Bayo Núñez, Jesús	2023604	Homos 45
11:17:00	2	Bellón Santos, Teresa	216378	Damas 16
10:44:00	4	Bros Paderne, Ana	2020221	Damas 21
11:10:00	5	Caamaño Lago, José Manuel	409028	Homos 21
10:58:00	6	Cabado Estraviz, Santiago	2009990	Homos Elite
10:36:00	7	Caloto Sandamil, José Manuel	2009976	Homos 21 B
10:47:00	1057	Carballo Casanova, Antía	2020107	Iniciación Longa
10:46:00	8	Carreira López, Luis	2009934	Homos 21
11:55:00	9	Casas López, Juan	239314	Homos 20
10:35:00	10	Castillo López, Denis	2020041	Homos 14
10:43:00	11	Ceide Vilala, Mª Vanessa	409028	Damas Elite
10:54:00	12	Corral Alonso, Alberto	2009968	Homos Elite
11:31:00	13	Cruz Afonso, Carla	228597	Damas 20
11:46:00	1086	Escolante Enríquez, Adrián	2020117	Iniciación Longa
11:34:00	15	Fariás Forneiro, Patricio Cruz	2010016	Homos 21
10:41:00	16	Felpeto González, Luisa	2009962	Damas 35
10:39:00	17	Fernández Brañas, Víctor	2020290	Homos 14
10:43:00	18	Fernández López, Andrea	243512	Damas 20
10:31:00	19	Follana Neira, Fernanda	2010000	Damas Elite
11:23:00	20	Fraga Díaz, Alex	249052	Homos 16
10:34:00	21	Fraga Díaz, Patricia	409098	Damas 21
10:55:00	22	Fraga Pita, Mónica	2009995	Damas 35
11:37:00	1085	Freire Fernández, Jorge	2010009	Iniciación Longa
10:37:00	23	García Arrojo, Alicia	409158	Damas 14
10:57:00	24	García Cousillas, David	340713	Homos 16
10:53:00	25	García Deibe, Ana	409019	Damas 45
11:07:00	28	González Bello, Concepción	228528	Damas 35
10:51:00	29	Lafuente, Juan José	2009931	4 FC
12:30:00	30	Lamas Antón, Francisco J	2023601	Homos 21 B
10:55:00	31	Liu, Iris	216307	Damas 14
12:06:00	32	Lombardero Martínez, Vanessa	2010021	Damas 21
11:56:00	1084	Lorenzo Fernández, Patricia	2023600	Iniciación Longa
11:50:00	33	Logano Saiz, Vanessa	2010002	Damas 21
11:20:00	1142	Miñambres Fernández, Miguel		Iniciación Corta
12:01:00	35	Núñez-Torrón Stock, Claudia	340780	Damas 20
11:50:00	36	Ordóñez Zuleta, Oscar A	2020102	3 FC
11:22:00	1143	Pardo Vuelta, M Josefa		Iniciación Corta
11:01:00	37	Parga Andón, Pedro	2010028	Homos 45
11:13:00	38	Parga Basanta, Lucía	228512	Damas 20
11:37:00	42	Piñeiro Fraga, Brais	409012	Homos 20
10:55:00	1052	Porcu Exora, Chiara	2020332	Iniciación Longa
11:06:00	1141	Prado López, Agustín	2023616	Iniciación Corta
11:45:00	44	Puente Salvado, Moan Mancel	2009988	Homos 35
11:56:00	39	Pérez Janeiro, Alejandro	2020187	Homos 21
10:41:00	45	Rodríguez López, Rafael	2009949	Homos 35
10:39:00	46	Rodríguez Núñez, Eugenio A.	2012114	Homos 35
11:21:00	48	Rodríguez Vega, Celia	2009939	Damas 20
11:43:00	49	Sanmartín Matalobos, Jesús	409017	Homos 45
11:32:00	51	Soto Fernández, Antonio	2009957	Homos 21 B
11:07:00	52	Torres Montes, María Jesús	2010018	Damas 45
10:39:00	53	Valdés González, Adrián	228516	Homos 16
10:47:00	54	Vila Torres, Diego	2010011	Homos 20
10:51:00	55	Vila Torres, Raquel	2009946	Damas 20
12:04:00	56	Zuleta Marín, Mileidi	2020131	3 FC



## 2 APA LICEO A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:25:00	57	Abad Cal, Antia	2023694	Damas 16
10:59:00	58	Alba Amil, Andrea	2010025	Damas 16
10:32:00	61	Arufe Seijas, Alba	2023691	Damas 12
11:36:00	63	Arufe Varela, Javier	249751	Homes Elite
11:09:00	65	Bao Martínez, Montserrat	2023501	Damas 45
12:06:00	1118	Barreiro Mogrovejo, Alejandra		Iniciación Longa
11:03:00	1039	Calvo Blanco, Ana	2009960	Damas 16
11:21:00	69	Casado Bravo, David	501265	Homes 35
11:48:00	70	Casado Nuñez, Eva	409077	Iniciación Corta
11:42:00	71	Castedo López, Julio Miguel	2023507	Homes 21 B
11:54:00	1090	Castrillón Manso, Ana	241208	Iniciación Longa
11:31:00	72	Castrillón Manso, José Antonio	2009936	Homes 35
10:52:00	1091	Castrillón Manso, Lorena	409139	Iniciación Longa
10:34:00	1146	Del Río Del Río, Victor Manuel	2009982	6 FC
11:54:00	75	Gonçalves López, Paz		Iniciación Corta
11:00:00	73	Gómez Naya, Alan	2023696	Homes 21
11:22:00	1134	Lamas Perez, Fernando		Iniciación Longa
10:51:00	76	Martínez Giron, Jesus	2009959	3 FC
12:22:00	78	Navia Alvarez, Alfonso	2010008	Homes 21 B
10:47:00	79	Naya López, Mª José	2010212	Damas 45
10:38:00	80	Otero Antelo, Uxia	340754	Damas 12
10:37:00	81	Pardo Villaverde, Maria	256136	Damas 35
11:49:00	82	Pedre Fernández, Natalia	2009994	Damas 35
11:30:00	83	Pereira Cas, Silvia	1	Iniciación Corta
10:41:00	85	Piñeiro Lozano, Andrea Julia	2023690	Damas 14
11:20:00	1119	Presa Castro, Paula		Iniciación Longa
10:51:00	86	Puime Bao, Belén	2023502	Damas 14
11:01:00	88	Rey Souto, Mª Teresa	2010029	Damas 45
10:46:00	89	Riestra González, Santiago	1009878	Homes Elite
10:57:00	90	Rodríguez Bueno, Jose Luis	2023503	Homes 45
10:49:00	91	Rodríguez Souto, Ana	1009879	Damas 35
10:31:00	92	Rodríguez Vila, Diego	2023504	Homes 14
10:41:00	93	Rodríguez Vila, Marta	2023505	Damas 16
12:16:00	1009	Santos Rodríguez, Marcos	2038640	Iniciación Corta
11:24:00	94	Senín Canosa, Ignacio	2023509	Homes 21 B
10:35:00	1032	Varela Rosados, Marta	2023511	4 FC
10:31:00	1042	Vila Pernas, Norma	223573	Damas 45
10:43:00	101	Villaverde Dosil, Carlos Anton	241291	4 FC
10:34:00	102	Villaverde Jorge, Estela	249082	Damas 12
12:00:00	1127	Vincose, Orsolya	352156	5 FC
10:33:00	95	Vázquez Barrientos, Sandra	2009973	Damas 20
10:36:00	96	Vázquez Méndez, Laura	256166	Damas 12

## 3 MONTAÑA FE Ferrol. A

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:05:00	1135	Abeal Navarro, Francisco	2023584	Iniciación Longa
10:44:00	1069	Amil Candal, Berta	2023542	Iniciación Longa
11:07:00	264	Barreira Salgado, Teresa	2010420	Damas Elite
11:40:00	266	Bujía Rodríguez, Elena	2023526	Damas 21
10:30:00	267	Fernández Otero, Oscar	2009981	Homes Elite
10:37:00	268	Gallego Miguez, Roberto	2023534	4 FC
10:53:00	269	García Couce, Antonio	2023579	Homes 45
10:42:00	271	García Lorenzo, Carlos	2009940	Homes Elite
10:47:00	270	García García, Jose A.	2009964	Homes 35
11:13:00	1068	Iglesias Novo, Francisco	2023575	Iniciación Longa
10:36:00	1079	Lopez Dacosta, Cristina	2023589	Iniciación Longa
10:36:00	1080	Lopez Dacosta, Maria Alejandra	2023590	Iniciación Longa
11:35:00	274	Lopez Suarez, Andres	2023560	Homes 35
10:53:00	275	López Peiteado, Antonio Javier	2016933	Homes 35
10:59:00	276	Perez Marcote, David	2010813	Homes 35
11:49:00	1043	Pérez Soler, Quique	2023535	Iniciación Longa

12:10:00	1084	Roca Balsa, Ana María	2023883	Iniciación Longa
11:18:00	278	Rodríguez Castrelo, Ana Isabel	2023889	4 FC
11:16:00	1117	Saco Barcia, Manuel Angel	2023818	Iniciación Longa
11:04:00	1031	Sande Castro, Laura	2010867	Iniciación Longa
11:08:00	219	Sande Rodríguez, Francisco	2010863	Homes 48
10:39:00	1091	Seijas Balseiro, Alberto	2023893	Iniciación Longa
11:16:00	280	Teijeiro Ruiz, Diego	2010027	Homes 21
10:36:00	281	Torviso Berdeal, Jose Antonio	2010423	Homes Elite
10:31:00	282	Vallé Ares, Nuria	2010373	Damas 38
12:16:00	1059	Viguera Sas, Carlos	2023850	5 FC

#### 4 ARTABROS A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:52:00	183	Andrés Díaz, Marcos	2018854	Homes 21
10:58:00	1026	Astray Pena, José	2018852	Iniciación Corta
11:16:00	1024	Boñar Rey, Belén	2018858	Iniciación Corta
11:36:00	186	Candela Iglesias, Andrés Anton	40644	Iniciación Corta
12:06:00	187	Candela Iglesias, M <sup>a</sup> Rosario	403298	Iniciación Corta
12:12:00	188	Candela Iglesias, Matnael	2009819	Homes 12
11:02:00	189	Canedo Monasterio, Jacob	403766	Homes 21
11:48:00	161	Carballo Alviáres, Artur	403777	Homes 21
11:14:00	160	Carballo Alviáres, Man	2008691	Homes Elite
11:39:00	162	Carballo Fernández, Juan Carlo	249730	Homes 48
11:23:00	163	Couceiro Herrero, Luis Adolfo	2008807	Homes 38
10:31:00	1020	Eiroa Pereira, Ana María	2018869	Iniciación Longa
11:08:00	1022	Estévez Varela, Silvia	2018849	Iniciación Corta
11:42:00	1108	Eccurra De La Iglesia, Susana		Iniciación Longa
11:58:00	1023	Fernández Collantres, Cristina	2018855	Iniciación Corta
12:00:00	165	Fernández García, Helena		Iniciación Corta
11:59:00	166	Fernández García, Jorge	2010775	Iniciación Longa
10:56:00	1107	García Lopes, Carlota		Iniciación Corta
11:08:00	168	García García, Carlos	340810	Homes 21 B
11:23:00	170	González Ramil, Juan José	2018850	Homes 48
12:18:00	171	González Rodríguez, Javier	2009818	Homes 21 B
11:08:00	172	González Rodríguez, Santiago	2016923	Homes 16
11:28:00	1028	González Álvarez, Milagros	2018868	Iniciación Corta
10:56:00	173	Guarín Perez, Ruben	2018857	Homes 21
10:48:00	1029	Gutiérrez Olivares, María Est	2018853	Iniciación Corta
12:09:00	1018	Lamas Pérez, María	2018864	Iniciación Longa
10:54:00	1106	Lopez Perez, M <sup>a</sup> Dolores		Iniciación Corta
10:44:00	175	Louro Fuentes, Alfonso	2009823	Homes Elite
10:51:00	174	López Pérez, Jose Miguel	213604	Homes 38
11:03:00	1083	Marrocos Cancela, Lorena		Iniciación Longa
10:54:00	178	Moreira Neira, Pedro Javier	2009822	Homes 21 B
11:09:00	180	Pedreira Romero, Fernando	2018859	Homes 38
11:21:00	181	Ponte Pena, M <sup>a</sup> Elena	2009816	Damas 48
11:27:00	1030	Prado Ansedo, Ricardo	2018848	Homes 48
11:42:00	1108	Ramos Brandido, Paco		Iniciación Corta
11:38:00	1110	Ramos Fernández, Iria		Iniciación Corta
11:00:00	182	Roca Santiuste, Benjamin	213601	Homes Elite
11:02:00	1027	Rodríguez Fernández, Angeles	2018856	Iniciación Corta
11:02:00	1019	Saavedra Places, Angeles	2018866	Iniciación Longa
10:33:00	1017	Secane Dominguez, Eva	2018860	Iniciación Longa
11:34:00	184	Secane Seijas, Eva	2018861	Damas 21
10:40:00	185	Sevilla Gómez, Francisco Javier	2009942	Homes Elite
12:10:00	1192	Tenreiro Lucena, Arturo	2018844	Iniciación Corta
11:39:00	186	Traveso Rodríguez, Santiago	2010848	Homes 38
10:32:00	1021	Valiño Canle, José Manuel	2009975	Iniciación Longa
11:26:00	1029	Vas Rodríguez, Dario	2018868	Iniciación Corta

#### 5 AROMON Pontevedra

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
--------	--------	--------	---------	-----------

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
10:45:00	106	Alvelo Blanco, Marta	249780	Damas 14
11:28:00	107	Alvelo Fraguera, Javier	2020218	Hommes Elite
12:04:00	108	Antoñón Casal, Hugo	341164	Hommes 12
10:42:00	109	Antoñón Casal, Mateo	2008788	Hommes 12
11:52:00	110	Antoñón Clemente, Francisco Ja	2041298	Hommes 21 B
10:42:00	111	Araujo Rúa, David	2010752	Hommes 21
10:45:00	112	Beloso García, Manuel	2023666	Hommes 35
11:56:00	1109	Beloso Iglesias, Mauro	341908	Iniciación Corta
11:18:00	1111	Beloso Iglesias, Xandre	341173	Iniciación Corta
10:52:00	113	Blanco Iglesias, Marco Antonio	2008808	Hommes 21
11:53:00	118	Canales Criado, Almudena	341150	Damas 35
12:01:00	116	Díaz Falcon, Gilberto	2010641	Iniciación Longa
10:39:00	1191	Fariña Martínez, Manuel	240458	Hommes 45
11:02:00	118	Fernández Casalderrey, Gonzalo	2023678	Hommes Elite
11:47:00	119	Fernández Casalderrey, Javier	2008948	Hommes 45
12:40:00	120	Fernández Comesaña, Víctor	2020156	Hommes 21 B
11:54:00	121	Figueroa Fernández, Ricardo	2008943	Hommes 21
12:12:00	122	Figueroa Leiro, Monica	2020215	Damas 21
10:30:00	123	González García, Ana Rita	340813	Damas 21
11:12:00	126	Herrero Dapia, Alfonso Manuel	2041297	Hommes 21
10:47:00	128	Iglesias Sánchez, Sabela Alioi	2023665	Damas 14
10:32:00	129	Iglesias Vieitez, Francisco	2023638	Hommes 21
10:43:00	130	Lois Serto, Iván	424829	Hommes 14
11:09:00	132	Moreira Alonso, Adrián	2010887	Hommes 21
11:26:00	133	Muradás González, Margarita	36003965	Damas 21
10:35:00	137	Pérez Pérez, Juan Ramón	2020230	Hommes 45
11:41:00	140	Ricoy Bugarin, José Antonio	2008812	Hommes 35
10:33:00	142	Ricoy Rajoy, Sara	249016	Damas 14
11:30:00	143	Rodríguez Domínguez, Maikel	2016930	Hommes 21
11:20:00	144	Rosado Frade, Alfonso	2008941	Hommes 21
11:11:00	145	Sánchez Vázquez, María Luisa	2023689	Damas 45
11:37:00	146	Talens Penalva, Ignacio	2023632	Hommes 35
11:56:00	147	Tarrio Rosado, Susana	2008806	Damas 21
11:24:00	149	Varela Rivera, Manuel	216351	Hommes Elite
10:32:00	150	Varela Varela, Francisco	2008800	Hommes 21 B
11:46:00	151	Vaiga Bugallo, Francisco Javier	2008801	Hommes 21 B
11:32:00	105	Álvarez Serto, Ángel	2008802	Hommes Elite

## 6 GALLAECIA A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:04:00	228	Alonso Velasco, Carlos David	348117	Hommes 21
11:18:00	231	Beceiro López, José Ramón	2008767	Hommes 21
10:40:00	233	Carro García, Roberto	2008769	Hommes 21
10:40:00	236	Cvrtnickova, Teresa		Iniciación Longa
11:52:00	237	Díaz Blanco, Ana Belen		Iniciación Longa
11:53:00	1078	Díaz Rodríguez, María		Iniciación Longa
11:55:00	1077	García Castro, Marcos		Iniciación Longa
11:34:00	240	García De Las Heras, Francisco	417028	Hommes Elite
11:16:00	241	García De Las Heras, Ramón Ang	2008770	Hommes Elite
11:23:00	243	Hermida Balseiro, Uxia		Iniciación Longa
10:38:00	244	López Eyo, Tania	2018250	Damas 21
11:11:00	246	López Muínelo, Isidro	2008783	Hommes 35
11:44:00	1144	López Peñarroya, Laura	2008788	Iniciación Corta
11:17:00	248	Mosquera, Paulina Andrea	2008768	Damas 35
11:26:00	247	Mosquera Ríos, José Ramón	2023512	Hommes 21
11:36:00	249	Muiño García, Marcos	2023599	Hommes 21 B
10:50:00	250	Penabad Franco, Manuel	2023596	Hommes 21 B
10:50:00	1034	Perez Rodriguez, Rosa	2038834	Iniciación Longa
10:38:00	251	Peña Pita, Felipe	2023597	Hommes 21
12:06:00	253	Picos Romero, Victor Manuel	2008773	Hommes 21 B
10:54:00	254	Piñeiro Varela, Pedro Javier	2008774	Hommes 21
11:22:00	255	Pousada Gallego, Roberto	362150	Hommes 21
11:16:00	252	Pérez Pais, Humberto	2023590	Hommes 21 B
10:50:00	256	Rodríguez Rodríguez, Carlos	2015243	Hommes 21
12:04:00	1008	Rojas Lopezegui, Raul	2023552	S FC

11:08:00	260	Sancosmed Torres, José Manuel	341144	Homes	35
11:44:00	261	Santalla Pérez, Jose	2016912	Homes	21
10:49:00	1038	Santalla Ramondé, Jose Manuel	2038836	Iniciación Longa	
12:28:00	262	Suárez Fernández, Celso	2023569	Homes	21 B
11:10:00	263	Varela Paz, Borja	2023985	Homes	Elite
11:43:00	229	Álvarez Estévez, Enrique Luis	2008764	Homes	35

#### 7 UNIVERSIDA Vigo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
12:03:00	187	Abad Vives, Carles	2009970	Homes	45
11:38:00	188	Álvarez Castro, Olimpia	2020176	Damas	35
12:44:00	189	Álvarez Toyos, Alejandro	2020293	Homes	21 B
11:51:00	191	Armada Luaces, José Luis	2016894	Homes	35
12:46:00	192	Costas Figueroa, Javier	2023964	Homes	21 B
11:29:00	195	Fernández López, Cristina	2020182	Damas	35
11:11:00	196	Fuertes González, Enrique	2016876	Homes	45
12:00:00	1049	Fuertes Saco, Ana	2023529	Iniciación Longa	
10:57:00	197	Fuertes Saco, Julia	2023916	Damas	14
12:08:00	200	Iglesias Juncalvos, Ana	2009961	Damas	35
11:01:00	202	Pastoriza Santos, Isabel	2009987	Damas	Elite
11:49:00	203	Pastoriza Santos, Vicente	2016935	Homes	35
11:45:00	209	Pinal Otero, David Eladio	2009951	Homes	45
11:46:00	207	Pérez Juste, German	256185	Homes	Elite
11:53:00	208	Pérez Juste, Jorge	2009998	Homes	35
11:18:00	1050	Rodríguez Rodríguez, Orlando	2023556	Homes	Elite
12:12:00	1137	Saco Fernández, M <sup>a</sup> Isabel	2020157	Iniciación Longa	
11:13:00	210	Veiga García, Carla	2009974	Damas	Elite
11:42:00	190	Álvarez Cabero, José María	2009994	Homes	Elite

#### 8 SEO Ordes

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
11:21:00	321	Amor Boquete, Jose Manuel	2020155	Iniciación Longa	
11:19:00	325	González Míramontes, Eduardo S	1090909	Homes	35
10:56:00	326	González Míramontes, María Ana	1030303	Damas	21
10:30:00	324	Gómez Andrade, Alvaro	2008784	Homes	21
11:20:00	330	Morlán Rodríguez, Jose Angel	2008794	Homes	Elite
11:28:00	329	Míguez Cristóbal, José Luis	2008793	Homes	35
12:18:00	334	Varela Gutierrez, Juan	2020152	Homes	12
10:57:00	335	Varela Lorenzo, Francisco	341114	Homes	35
11:33:00	336	Viqueira Nouche, Carlos	2008785	Homes	45

#### 10 GALICIA CA Ferrol

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
10:56:00	1116	Burgos Mato, Francisco	2023581	7 FC	
11:33:00	337	Criado Canales, Santiago	2009935	Homes	35
11:17:00	340	González Romano, Rodrigo	2009932	Homes	35
10:32:00	1115	Lopez Vigo, Jose Luis	2009896	7 FC	
11:06:00	342	Pozo Valenciano, José Luis	351940	Homes	Elite
10:38:00	343	Velázquez González, Matías	2010001	Homes	35

#### 11 BOMBEIROS A Coruña.

Salida	Dorsal	Nombre	Tar.	SI	Categoría
11:30:00	1124	Ameijenda Maques, Jesús	2009900	Iniciación Longa	
11:28:00	286	Bogo Saavedra, Daniel	2010013	Homes	21 B
12:09:00	1082	Cambón Rodríguez, José Manuel	2009910	Iniciación Corta	
10:34:00	287	Catoira Canedo, Miguel	427450	Homes	Elite

11:38:00	268	Del Arco Marquis, Sergio	2023591	Homes 21 B
11:18:00	1048	Fernández Rodríguez, David	2023578	Iniciación Longa
11:34:00	1047	Fernández Rodríguez, Eva		Iniciación Longa
11:50:00	289	Fojo Outeiro, Alejandro	2020206	Homes 21
11:38:00	291	González Varela, Francisco Jos	2010003	Homes 21
11:39:00	1121	Mestre Amengual, Jaume		Iniciación Longa
11:06:00	292	Miguens Lago, Ramón	2023572	Homes 21 B
10:52:00	295	Prado Castiñeira, Rubén	2009993	Homes Elite
10:42:00	1123	Pérez Morandeira, Marcos	2009993	Iniciación Longa
11:02:00	1003	Riboo Tejo, Javier	2023540	Homes 21 B
11:09:00	1046	Rodríguez Gutierrez, Gabriel	2009944	Homes 45
10:38:00	1126	Romero Sousa, Walter	2009404	Iniciación Longa
10:56:00	1122	Rullan Estarellas, Pere		Iniciación Longa
12:42:00	289	Saleta Castro, Jesus	2009985	Homes 21 B
11:04:00	1036	Solorzano Garcia, Victor		Iniciación Corta
11:04:00	301	Suárez Méndez, Priscila	2009672	Damas 21
11:10:00	302	Suárez Pazos, Almudena	2009963	Damas 21
11:58:00	300	Sánchez Díaz, Ricardo	2020226	Homes 21 B
11:22:00	303	Ulloa Fernández, Roberto	2020232	Homes 21 B
11:13:00	304	Varela Yañez, Ana	2020262	Damas 16
11:40:00	305	Varela Yañez, Marcos	2020245	Homes Elite
11:30:00	306	Vázquez García, Alfonso Breogá	429689	Homes Elite

## 12 HABELAS HA Vigo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:29:00	309	Ferrer Vidal, Francisco José	2010657	Homes 35
11:28:00	310	Gonzalez Alonso, Diego	2009815	Homes 21
10:30:00	312	González-Regueral Pérez, Carlo	2023587	Homes 12
10:33:00	315	Pío Vaquero, César	2021475	Homes 35
11:15:00	316	Rodilla Guerricagoitia, Santia	2012113	Homes 45
10:40:00	317	Rodilla Iriso, Santiago	2009905	Homes 12
11:32:00	319	Ruiz Lago, Emilio	2012109	Homes 21

## 13 ALPINO OUR Ourense

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:27:00	1131	López Blanco, Higinio	2009897	4 FC

## 16 USC Santiago de Compo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:41:00	211	Balboa Barros, Margarita	2010012	Damas 35
11:15:00	212	Cadarsco Fraga, Lucía	249710	Iniciación Longa
11:34:00	213	Cadarsco Fraga, Sabela	2011933	Iniciación Corta
11:00:00	214	Carracedo Maneiro, Cristina	249774	Iniciación Corta
11:52:00	215	Del Río Pose, Fernando	249773	Iniciación Corta
11:58:00	216	Fernández López, Paula	249752	Iniciación Longa
11:57:00	1139	Formoso Alvarez, Marta		Iniciación Longa
11:19:00	217	Fraga Castro, Santiago	2009980	Homes 35
11:59:00	218	Fraga González, María Isabel	352135	Damas 35
11:03:00	220	Pacheco Sancho, José Ramón	2009966	Homes 35
10:59:00	221	Pernas Martínez, Rosa Mª	256106	Damas 35
11:03:00	222	Prieto Vilar, Mª Jesús	2011925	Damas 35
11:57:00	223	Ramos Lozano, Eduardo V.	2009955	Homes 45
11:06:00	224	Ramos Pernas, Miguel	362130	Homes 21
11:16:00	1076	Sampedro Fraga, Aitor	2011926	5 FC
10:48:00	1075	Sampedro Muñiz, José Manuel	2011922	5 FC
11:22:00	1074	Sampedro Muñiz, Ramón	2011930	7 FC
10:55:00	227	Veiga Barbazán, Pilar	2009999	Damas Elite

### 19 TREVINCA O Barco de V

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:19:00	344	Agudo, Jose Antonio	2020191	4 FC
12:32:00	345	Aller Estévez, Pablo Adrián	2016921	Homes 21 B
11:40:00	346	Aller Pffirter, Milagros Morena	2016846	Damas 12
11:06:00	347	Alonso Prieto, Maria Del Carme	2020263	Iniciación Longa
10:52:00	349	Calvelo Vázquez, Eva	2020291	Iniciación Corta
11:51:00	353	Ferreira Moya, Ángel	2020253	Iniciación Longa
11:24:00	1045	Ríos Rubio, Yurana	2023671	Damas 12
11:27:00	1044	Rubio Alvarez, Ana Belén	2020285	Iniciación Longa
11:47:00	357	Trigo Recarey, Xan Mariano	2020202	Homes 35

### 26 SABON Arteixo. A Coru

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:11:00	1010	García Gerpe, Alejandro	2020310	Iniciación Longa
11:43:00	1013	López Espeso, Jessica	2020289	Iniciación Longa
11:05:00	1014	Porteiro Velo, Roberto	2020307	Iniciación Longa
10:45:00	1147	Rayón Fernández, Paloma	2020326	Damas 35
11:10:00	1011	Rey Gómez, Dolores	2020298	Iniciación Longa
10:58:00	1012	Vázquez Mora, Iago	2020316	Homes 21 B

### 31 JARNACHAS Arteixo

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:09:00	1067	Alvarez Rodriguez, Carmela	2020269	Iniciación Longa
12:14:00	401	Andrade Villar, Francisco Javi	2009899	Homes 21 B
11:49:00	402	Andrade Villar, Roberto	2009892	Homes 21 B
11:26:00	1088	ANÓN Regueira, Alfredo		Iniciación Longa
11:10:00	1125	Calvete Bujía, Yago		Iniciación Corta
11:47:00	1102	Cambón Maneiro, Enrique		Iniciación Longa
11:29:00	1098	Candal López, Patricia		Iniciación Longa
10:49:00	373	Carro Mahía, Alejandra	2010562	Damas Elite
11:42:00	404	Feijoo Faleiro, Daniel	2009896	Homes 21
10:34:00	1038	Fernandez Garcia, Jose Emilio		Iniciación Longa
10:59:00	1104	Fernandez Torres, Xema		Iniciación Longa
11:39:00	375	Fernández Torres, Ramón	2009909	Homes Elite
11:32:00	1094	Fraga Gondell, Elsa		Iniciación Corta
11:50:00	1095	Fraga Gondell, Ismael		Iniciación Corta
12:02:00	405	García Ramos, Alberto	2009895	Homes 21 B
11:41:00	1099	García González, Yolanda		Iniciación Longa
12:10:00	406	García Veira, Francisco Javier	2009891	Homes 21 B
10:53:00	1100	Gómez Muñiz, Anael		Iniciación Longa
11:46:00	376	Lareo Martínez, David	2010030	Homes 21
12:36:00	410	Lopez Alvarez, Cesar	2009906	Homes 21 B
10:49:00	1138	Maneiro Garcia, Ivan		Iniciación Longa
10:52:00	377	Maneiro Moreira, Iria	2009903	Damas 21
11:59:00	411	Marán Sánchez, Manuel	2023617	Homes 21
11:14:00	412	Meirás Casanova, Ana	2009894	Damas 21
11:19:00	1096	Mosquera Cores, Julián		Iniciación Longa
11:51:00	413	Ochoa, Enrique	2009901	Homes 45
12:02:00	1092	Patiño Carro, Antón		Iniciación Corta
10:50:00	1093	Patiño Carro, Daniel		Iniciación Corta
10:46:00	414	Ramos Grela, Jose	2009902	Homes 21
11:27:00	378	Santos Blanco, Alberto	2028565	Homes 35
12:34:00	379	Santos Blanco, Juan Jose	2023632	Homes 21 B
10:43:00	1103	Santos Cambón, Maria		Iniciación Longa
11:39:00	415	Sánchez Marcote, Borja	2009908	Homes 21 B
11:11:00	1097	Torres Vila, Manuel Ramón		Iniciación Longa
10:54:00	1019	Valle Rodriguez, Jesus		Iniciación Longa
11:14:00	380	Varela Ferreiro, Jorge Manriqu	2010864	Homes 21
10:42:00	381	Vilas Crego, Diego	2023616	Homes 21 B

### 32 FAICAMIÑO Iñás - Olei

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:00:00	384	Barros Diz, Natalia	1396868	Damas 21
12:26:00	385	Barrós Diz, Rubén	2010579	Homes 21 B
10:37:00	386	Bello Rodríguez, Olalla	1396759	Damas Elite
11:35:00	1004	Blanco Ameijenda, Enrique		Iniciación Longa
11:04:00	387	Camblor Quirós, Miguel	1396758	Homes Elite
11:25:00	391	Martínez Rodríguez, Alicia	2010023	Damas 35
10:57:00	1112	Meirama Moreira, Ignacio		Iniciación Longa
10:46:00	392	Paz Guzman, Julio	1396869	Homes 21 B
11:38:00	1005	Pereira Ameijenda, Martina		Iniciación Longa
11:12:00	1065	Prado Costoya, Jaime	2023582	Homes 21 B
10:30:00	389	Rico Feijoo, Marisa		Iniciación Longa
11:31:00	1114	Rodríguez Meirama, Javier		Iniciación Longa
11:20:00	384	Sanjurjo Gómez, Ismael	2020220	Homes 21 B
11:01:00	1006	Veira Lauzara, Pier		Iniciación Longa
12:14:00	389	Vinagre Barros, Martín	499235	Iniciación Corta
10:36:00	400	Vinagre Rey, Marcos	1396867	Homes 21
10:58:00	387	Vázquez González, Miguel Angel	1396870	Homes 21

### 33 AABT Paderne

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
11:26:00	360	Castro Castro, Jorge	2023541	Homes Elite
11:12:00	362	Gonzales Pantín, Jose Manuel	2016843	Homes Elite
11:46:00	1071	Lopez Gonzalez, Javier		Iniciación Longa
11:12:00	1070	Lopez Gonzalez, Nicolas		Iniciación Corta
10:50:00	364	López Costoya, Francisco Javier	256165	Homes Elite
10:46:00	1182	López González, Nicolas		Iniciación Longa
11:08:00	365	López Sal, Antonio Manuel	2023530	Homes Elite
11:44:00	366	Montes Villar, Verónica	2023549	Damas 21
11:36:00	367	Pedreira Carneiro, Carlos	2023566	Homes 21
10:38:00	1072	Sancosmed Vázquez, Juan J.	2008782	Homes Elite
11:40:00	369	Taboada Pintor, Alberto	897313	Homes 21

### 34 AD Fogar A Coruña

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:24:00	1145	Barbeito Domínguez, Marta	2023547	5 FC
11:30:00	1151	Castedo Lopez, Pablo	2023510	Homes 21 B
11:54:00	1153	García López, Luis	2023570	Homes 21 B

### 50 Indep Independiente

Salida	Dorsal	Nombre	Tar. SI	Categoría
12:13:00	1136	Abeledo Patiño, Tomas		Iniciación Longa
11:14:00	1000	Alonso Casascelli, Jorge		Iniciación Longa
11:45:00	1128	Alves Leis, Maria		Iniciación Longa
12:02:00	1190	Bouzas Nion, Emma		Iniciación Longa
10:33:00	1150	Chamorro García, Abel	2023546	Homes 16
10:48:00	1149	Chamorro García, Xoel	2023521	Homes Elite
11:08:00	1001	Cruz Arbert, Marta	203524	Iniciación Longa
11:33:00	1038	Curros Cacho, Carlos	2023527	Iniciación Longa
12:20:00	1120	De Castro García, Pedro	2010626	5 FC
12:14:00	1140	Díaz Díaz, Mariola	2023538	Iniciación Longa
10:53:00	1063	España Costa, Bruno	2023565	2 FC
10:45:00	1130	Fernandez Fernandez, Rocío	2023539	Iniciación Longa
11:24:00	1073	Fernández Martínez, Carlos	2023574	6 FC

11:44:00	1087 Gacio Cendal, Pablo	2023513	Iniciación Longa
11:00:00	1086 Gacio Cendal, Sara	2023558	Iniciación Longa
11:12:00	1062 Gregori Castro, Irene	2023563	Iniciación Longa
11:40:00	1101 Lamas Soto, César	2023571	Iniciación Longa
11:28:00	1129 Lema, Juan	2023519	Iniciación Longa
10:37:00	1158 Lesta Mosquera, Ana		Iniciación Longa
11:07:00	1041 Losada Real, Cesar	2023525	Iniciación Longa
11:24:00	1089 Luaces Mira, Alvaro	2023567	Iniciación Longa
10:48:00	1132 Martínez, Myriam	2023576	4 FC
11:36:00	1040 Meilan Barja, Marta	2023528	Iniciación Longa
11:29:00	1133 Mera Carrion, Marta	2023554	4 FC
11:17:00	1085 Mira Liñeiro, Juan Carlos		Iniciación Longa
10:59:00	1154 Prado Costas Angel		Iniciación Longa
10:44:00	368 Ramos Sanchez, Damian	2006772	Homes 21
11:32:00	1037 Rodriguez Bello, Juan Carlos		Iniciación Longa
12:03:00	1051 Rodríguez Cajaraville, Sara		Iniciación Longa
11:29:00	1113 Rodríguez Díaz, Carlos	2038839	Iniciación Longa
12:07:00	1156 Rois Brand, Susana		Iniciación Longa
10:49:00	1058 Sanchez Gomez, Daniel	2023551	2 FC
11:44:00	1148 Sancoemed Sanchezq, Marco	2023592	7 FC
11:46:00	1066 Santiso Gregori, Paula	2023539	Iniciación Corta
11:14:00	1064 Santiso Gregori, Sabela	2023536	Iniciación Corta
10:49:00	1061 Santiso Presedo, Manuel	2023523	4 FC
12:08:00	1002 Tresancoes Fernandez, Manuel	2023594	Iniciación Longa
10:55:00	1060 Varela Garcia, Jose Antonio	2023573	4 FC
10:40:00	1016 Varquez Vilela, Ricardo	2023531	5 FC
10:44:00	99 Vidal Gonçalves, Alicia Minrui	286170	Iniciación Corta
10:46:00	1007 Yañez Souto, Héctor	2023588	Iniciación Corta

## RESULTADOS FINALES DE LA PRUEBA POR CATEGORÍAS

### Iniciación Corta

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	75	GopCalves López, Pac	70 APA LICEO A Coruña	29:08
2	1108	Beloso Iglesias, Mauro	06 AROMON Pontevedra	52:47
3	213	Cadarso Fraga, Sabela	89 USC Santiago de Compostela	1:04:34
4	186	Candela Iglesias, Andrés A	69 ARTABROS A Coruña	1:11:56
5	1009	Santos Rodriguez, Marcos	08 APA LICEO A Coruña	1:12:07
6	168	Fernández García, Helena	08 ARTABROS A Coruña	1:20:00
7	1107	García Lopez, Carlota	08 ARTABROS A Coruña	1:28:00
8	1106	Lopez Perez, Mª Dolores	64 ARTABROS A Coruña	1:26:00
9	1111	Beloso Iglesias, Mande	03 AROMON Pontevedra	1:27:53
10	849	Calvelo Vázquez, Eva	80 TREVINCA O Barco de Valdeorras	1:28:05
11	1036	Solorzano Garcia, Victor	97 BOMBEIROS A Coruña.	1:31:00
12	1082	Patiño Carro, Antón	04 JARNACHAS Arteixo	1:33:00
13	83	Pereira Zas, Silvia	83 APA LICEO A Coruña	1:33:34
14	1023	Fernández Collantres, Cris	77 ARTABROS A Coruña	1:35:29
15	1125	Calvete Bujía, Yago	03 JARNACHAS Arteixo	1:40:00
16	1071	Lopez Gonzalez, Javier	03 AABT Paderne	1:41:00
17	1095	Fraga Gondell, Ismael	04 JARNACHAS Arteixo	1:48:00
18	1082	Cambón Rodriguez, José Man	69 BOMBEIROS A Coruña.	1:48:38
19	187	Candela Iglesias, Mª Rosar	61 ARTABROS A Coruña	1:50:43
20	399	Vinagre Barros, Martín	07 FAICAMINO Iñas - Oleiros	2:04:11
21	1028	González Álvarez, Milagros	85 ARTABROS A Coruña	2:05:15
22	1143	Pardo Vuelta, M Josefa	73 FLUVIAL LU Lugo	2:06:00
23	1108	Ramos Brandido, Paco	59 ARTABROS A Coruña	2:07:00
23	1142	Miñambres Fernández, Migue	71 FLUVIAL LU Lugo	2:07:00
25	1007	Yáñez Souto, Héctor	04 Indep Independiente	2:09:39
26	1110	Ramos Fernández, Iria	08 ARTABROS A Coruña	2:11:00
27	1070	Lopez Gonzalez, Nicolas	05 AABT Paderne	2:15:00
28	215	Del Río Pose, Fernando	72 USC Santiago de Compostela	2:15:45
29	1022	Estévez Varela, Silvia	66 ARTABROS A Coruña	2:25:16
30	1027	Rodríguez Fernández, Angel	56 ARTABROS A Coruña	2:31:13
31	1026	Astray Pena, José	75 ARTABROS A Coruña	2:35:11
32	1025	Gutiérrez Olivares, María	51 ARTABROS A Coruña	2:45:27
33	214	Carracedo Maneiro, Cristin	75 USC Santiago de Compostela	3:07:42
	1064	Santiso Gregori, Sabela	06 Indep Independiente	en tarj.
	1066	Santiso Gregori, Paula	02 Indep Independiente	en tarj.
	1093	Patiño Carro, Daniel	06 JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	1094	Fraga Gondell, Elsa	08 JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	1141	Prado López, Agustín	67 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	89	Vidal Gonçalves, Alicia Mí	08 Indep Independiente	Abandona
	1024	Boñar Rey, Belen	60 ARTABROS A Coruña	No sale
	1192	Tenreiro Lucena, Arturo	76 ARTABROS A Coruña	No sale
	1029	Eas Rodriguez, Dario	56 ARTABROS A Coruña	No sale
	1144	López Peñarroya, Laura	03 GALLAECIA A Coruña	No sale

### Iniciación Longa

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1113	Rodríguez Díaz, Carlos	81 Indep Independiente	47:12
2	1121	Mestre Amengual, Jaume	89 BOMBEIROS A Coruña.	1:00:00
3	1019	Valle Rodríguez, Jesus	78 JARNACHAS Arteixo	1:16:00
4	1118	Barreiro Mogrovejo, Alejan	76 APA LICEO A Coruña	1:16:16
5	1138	Maneiro Garcia, Ivan	79 JARNACHAS Arteixo	1:22:00
6	1119	Fresa Castro, Paula	75 APA LICEO A Coruña	1:25:00
7	1081	Seijas Balseiro, Alberto	75 MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:33:07

9	1016	Lamas Pérez, María	82	ARTABROS A Coruña	1:34:49
10	116	Díaz Falcon, Gilberto	62	AROMON Pontevedra	1:35:23
10	1101	Lamas Soto, César	78	Indep Independiente	1:35:46
11	1055	Freire Fernández, Jorge	81	FLUVIAL LU Lugo	1:38:52
12	1198	Mariño Ribadulla, Antía		Indep Independiente	1:40:00
13	1084	Roca Balsa, Ana María	72	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:41:28
14	1015	Saavedra Places, Angeles	74	ARTABROS A Coruña	1:43:34
15	1117	Saco Barcia, Manuel Angel	86	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:48:32
16	1124	Ameijenda Maques, Jesús	72	BOMBEIROS A Coruña.	1:46:58
17	1154	Prado Costas Angel		Indep Independiente	1:47:00
18	321	Amor Boquete, Jose Manuel	73	SEO Ordes	1:47:39
19	1136	Abeledo Patiño, Tomas	65	Indep Independiente	1:48:27
20	1097	Torres Vila, Manuel Ramón	76	JARNACHAS Arteixo	1:49:00
20	1114	Rodríguez Meirama, Javier	65	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	1:49:00
22	1063	Alonso Menéndez, María Beg	78	FLUVIAL LU Lugo	1:50:40
23	353	Pereira Moya, Angel	59	TREVINCA O Barco de Valdeorra	1:53:59
24	1096	Mosquera Cores, Julián	87	JARNACHAS Arteixo	1:58:00
25	1033	Curros Cacho, Carlos	12	Indep Independiente	1:58:54
26	1077	García Castro, Marcos	09	GALLAECIA A Coruña	1:57:41
27	1129	Lema, Juan	79	Indep Independiente	1:57:57
28	1037	Rodríguez Bello, Juan Carl	74	Indep Independiente	1:58:00
29	1046	Fernández Rodríguez, David	78	BOMBEIROS A Coruña.	1:58:24
30	1051	Rodríguez Cajaravilla, Sar	76	Indep Independiente	1:58:00
31	1091	Castriellón Manso, Lorena	85	APA LICEO A Coruña	1:59:24
32	1102	Cambón Maneiro, Enrique	80	JARNACHAS Arteixo	2:00:00
33	1062	Porcu Etxua, Chiara	78	FLUVIAL LU Lugo	2:00:58
33	1134	Lamas Perez, Fernando	76	APA LICEO A Coruña	2:00:58
35	1078	Díaz Rodríguez, María	73	GALLAECIA A Coruña	2:01:00
36	1137	Saco Fernandez, Mª Isabel	63	UNIVERSIDA Vigo	2:01:46
37	1088	ANON Regueira, Alfredo	67	JARNACHAS Arteixo	2:04:00
38	237	Díaz Blanco, Ana Belen	77	GALLAECIA A Coruña	2:05:00
38	1047	Fernández Rodríguez, Eva	75	BOMBEIROS A Coruña.	2:06:00
40	1135	Abeal Navarro, Francisco	77	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:05:56
41	1034	Perez Rodríguez, Rosa	61	GALLAECIA A Coruña	2:06:00
42	1035	Santalla Ramonde, Jose Man	58	GALLAECIA A Coruña	2:07:02
43	1085	Mira Liñeiro, Juan Carlos	70	Indep Independiente	2:06:00
44	166	Fernández García, Jorge	03	ARTABROS A Coruña	2:08:59
45	1005	Pereira Ameijenda, Martina	81	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:09:00
45	1155	Lesta Mosquera, Ana		Indep Independiente	2:09:00
47	1103	Santos Cambón, María	80	JARNACHAS Arteixo	2:10:00
48	1044	Rubio Alvarez, Ana Belén	72	TREVINCA O Barco de Valdeorra	2:10:06
49	1004	Blanco Ameijenda, Enrique	99	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:12:00
50	1089	Luaces Mira, Alvaro	95	Indep Independiente	2:12:21
51	1049	Fuertes Saco, Ana	99	UNIVERSIDA Vigo	2:13:20
52	1031	Sande Castro, Laura	93	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:13:36
53	1000	Alonso Casuscelli, Jorge	58	Indep Independiente	2:14:00
53	249	Hermida Balseiro, Uxia	03	GALLAECIA A Coruña	2:14:00
55	216	Fernández López, Paula	96	USC Santiago de Compostela	2:14:21
56	1014	Porteiro Velo, Roberto	91	SABON Arteixo. A Coruña	2:17:03
57	1100	Gómez Muñiz, Anael	85	JARNACHAS Arteixo	2:21:00
58	1043	Pérez Soler, Quique	76	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:21:39
59	1112	Meirama Moreira, Ignacio	01	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:23:00
60	1006	Veira Lauzara, Pier	64	FAICAMIÑO Iñás - Oleiros	2:27:00
61	1062	Gregori Castro, Irene	78	Indep Independiente	2:34:30
62	1123	Pérez Morandeira, Marcos	71	BOMBEIROS A Coruña.	2:34:57
63	1086	Escolante Enríquez, Adrián	97	FLUVIAL LU Lugo	2:37:54
64	1105	Escurra De La Iglesia, Sus	70	ARTABROS A Coruña	2:38:00
65	347	Alonso Prieto, María Del C	63	TREVINCA O Barco de Valdeorra	2:38:58
66	1126	Romero Sousa, Walter	70	BOMBEIROS A Coruña.	2:41:59
67	1128	Alves Leis, María	72	Indep Independiente	2:43:00
68	1098	Candal López, Patricia	84	JARNACHAS Arteixo	2:44:00
69	1021	Valiño Canle, José Manuel	79	ARTABROS A Coruña	2:56:33
70	212	Cadarso Fraga, Lucía	97	USC Santiago de Compostela	2:57:19
71	1020	Eiroa Pereira, Ana María	79	ARTABROS A Coruña	2:57:37
72	1011	Rey Gómez, Dolores	89	SABON Arteixo. A Coruña	3:00:39
73	1017	Secane Domínguez, Eva	76	ARTABROS A Coruña	3:01:53
74	1067	Alvarez Rodríguez, Carmela	73	JARNACHAS Arteixo	3:06:34
	1057	Carballeo Casanova, Antía	98	FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

1068	Iglesias Novo, Francisco	76	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1069	Amil Candal, Berta	75	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1079	Lopez Dacosta, Cristina	78	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1080	Lopez Dacosta, Maria Aleja	75	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
1086	Gacio Cendal, Sara	02	Indep Independiente	en tarj.
1090	Castrillón Manso, Ana	71	APA LICEO A Coruña	en tarj.
1099	García González, Yolanda	73	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
1104	Fernandez Torres, Xema	76	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
1122	Rullan Estarellas, Pere	90	BOMBEIROS A Coruña.	en tarj.
1139	Formoso Alvarez, Marta	74	USC Santiago de Compostela	en tarj.
1001	Crus Arbert, Marta	62	Indep Independiente	Abandona
393	Rico Feijoo, Marisa	72	FAICAMIÑO Iñas - Oleiros	Abandona
1140	Díaz Díaz, Mariola	88	Indep Independiente	Abandona
236	Qvvrtnickova, Teresa	79	GALLAECIA A Coruña	No sale
1002	Bresancos Fernandez, Manue	75	Indep Independiente	No sale
1010	García Gerpe, Alejandro	93	SABON Arteixo. A Coruña	No sale
1013	López Espeso, Jessica	94	SABON Arteixo. A Coruña	No sale
1038	Fernandez Garcia, Jose Emi	74	JARNACHAS Arteixo	No sale
1040	Meilan Barja, Marta	78	Indep Independiente	No sale
1041	Losada Real, Cesar	79	Indep Independiente	No sale
1054	Lorenzo Fernández, Patricia	74	FLUVIAL LU Lugo	No sale
1083	Marrosos Cancela, Lorena	82	ARTABROS A Coruña	No sale
1087	Gacio Cendal, Pablo	05	Indep Independiente	No sale
1190	Bousas Nion, Emma	03	Indep Independiente	No sale
1130	Fernandez Fernandez, Rocio	71	Indep Independiente	No sale
1152	López González, Nicolas		ARBT Paderne	No sale
1156	Rois Brand, Susana		Indep Independiente	No sale

#### Damas 12

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	80	Otero Antelo, Uxia	01	APA LICEO A Coruña	1:29:20
2	96	Vázquez Méndez, Laura	01	APA LICEO A Coruña	1:31:30
3	346	Aller Pfirter, Milagros No	01	TREVINCA O Barco de Valdeorra.	1:33:49
4	102	Villaverde Jorge, Estela	01	APA LICEO A Coruña	1:34:09
5	61	Arufe Seijas, Alba	01	APA LICEO A Coruña	1:35:25
6	1045	Rios Rubio, Yurena	04	TREVINCA O Barco de Valdeorra.	1:50:27

#### Damas 14

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	197	Fuertes Saco, Julia	99	UNIVERSIDA Vigo	1:05:33
2	85	Piñeiro Lozano, Andrea Jul	98	APA LICEO A Coruña	1:25:58
3	142	Ricoy Rajoy, Sara	99	AROMON Pontevedra	1:26:01
4	86	Puime Bao, Belén	98	APA LICEO A Coruña	1:31:04
5	70	Casado Nuñez, Eva	06	APA LICEO A Coruña	2:39:09
6	31	Liu, Iris	96	FLUVIAL LU Lugo	2:42:44
7	23	García Arrojo, Alicia	98	FLUVIAL LU Lugo	3:00:39
	128	Iglesias Sánchez, Sabela A	99	AROMON Pontevedra	en tarj.
	106	Alvelo Blanco, Marta	98	AROMON Pontevedra	en tarj.

#### Damas 16

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	93	Rodríguez Vila, Marta	96	APA LICEO A Coruña	1:40:48
2	304	Varela Yañez, Ana	79	BOMBEIROS A Coruña.	2:21:55
3	1039	Calvo Blanco, Ana	97	APA LICEO A Coruña	2:36:59
4	57	Abad Cal, Antia	97	APA LICEO A Coruña	2:40:34
	2	Bellón Santos, Teresa	96	FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	58	Alba Amil, Andrea	97	APA LICEO A Coruña	No sale

#### Damas 20

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	38	Parga Basanta, Lucia	98 FLUVIAL LU Lugo	1:41:57
2	35	Núñez-Torrón Stock, Claudi	92 FLUVIAL LU Lugo	1:51:28
3	13	Cruz Afonso, Carla	98 FLUVIAL LU Lugo	2:09:26
4	55	Vila Torres, Raquel	94 FLUVIAL LU Lugo	2:11:23
5	95	Vázquez Barrientos, Sandra	95 APA LICEO A Coruña	2:43:43
	18	Fernández López, Andrea	95 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

#### Damas 21

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	366	Montes Villar, Veronica	83 ABEI Paderne	1:29:23
2	326	González Miramontes, María	77 SEO Ordes	1:37:47
3	301	Suárez Méndez, Priscila	78 BOMBEIROS A Coruña.	1:38:34
4	244	López Eyo, Tania	81 GALLAECIA A Coruña	1:41:16
5	133	Muradás González, Margarit	81 AROMON Pontevedra	1:47:51
6	122	Figueroa Leiro, Monica	80 AROMON Pontevedra	1:51:56
7	147	Tarrio Rozados, Susana	83 AROMON Pontevedra	1:54:31
8	302	Suárez Pazos, Almudena	80 BOMBEIROS A Coruña.	2:03:58
9	384	Barros Dio, Natalia	76 FAICAMIÑO Iñas - Oleiros	2:04:20
10	412	Meirás Casanova, Ana	80 JARNACHAS Arteixo	2:06:33
11	1145	Barbeito Domínguez, Marta	84 AD Fogar A Coruña	2:11:40
12	266	Bujía Rodríguez, Elena	74 MONTANA FE Ferrol. A Coruña	2:25:36
13	184	Sedane Seijas, Eva	83 ARTABROS A Coruña	2:31:37
14	33	Lozano Sainz, Vanessa	81 FLUVIAL LU Lugo	2:34:58
15	123	González García, Ana Rita	78 AROMON Pontevedra	3:13:55
	377	Maneiro Moreira, Iria	86 JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	21	Fraga Diaz, Patricia	89 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	32	Lombardero Martínez, Vanes	79 FLUVIAL LU Lugo	en tarj.
	4	Brot Paderne, Ana	78 FLUVIAL LU Lugo	No sale

#### Damas 35

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	218	Fraga González, María Isab	64 USC Santiago de Compostela	1:26:22
2	200	Iglesias Junzalvos, Ana	67 UNIVERSIDA Vigo	1:30:33
3	28	González Bello, Concepción	66 FLUVIAL LU Lugo	1:36:56
4	82	Pedre Fernández, Natalia	74 APA LICEO A Coruña	1:41:24
5	185	Fernández López, Cristina	77 UNIVERSIDA Vigo	1:44:24
6	221	Pernas Martínez, Rosa Mª	59 USC Santiago de Compostela	1:52:15
7	22	Fraga Pita, Mónica	68 FLUVIAL LU Lugo	2:07:27
8	222	Prieto Vilar, Mª Jesús	64 USC Santiago de Compostela	2:11:20
9	81	Rodríguez Souto, Ana	70 APA LICEO A Coruña	2:14:17
10	211	Balboa Barros, Margarita	59 USC Santiago de Compostela	2:15:29
11	282	Valle Ares, Nuria	70 MONTANA FE Ferrol. A Coruña	2:20:42
12	16	Felpeto González, Luisa	73 FLUVIAL LU Lugo	2:21:03
13	81	Pardo Villaverde, María	72 APA LICEO A Coruña	2:22:15
14	1147	Rayón Fernández, Paloma	79 SABON Arteixo. A Coruña	2:29:53
15	168	Alvarez Castro, Olimpia	71 UNIVERSIDA Vigo	2:32:05
16	248	Mosquera, Paulina Andrea	71 GALLAECIA A Coruña	2:38:27
17	391	Martínez Rodríguez, Alicia	74 FAICAMIÑO Iñas - Oleiros	2:43:24
	115	Canales Criado, Almudena	72 AROMON Pontevedra	No sale

#### Damas 45

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
-----	--------	--------	---------	--------

1	88	Rey Souto, M <sup>a</sup> Teresa	57	APA LICEO A Coruña	2:03:38
2	145	Sanchez Vázquez, María Lui	65	AROMON Pontevedra	2:09:17
3	52	Torres Montes, María Jesús	63	FLUVIAL LU Lugo	2:13:58
4	79	Naya López, M <sup>a</sup> José	56	APA LICEO A Coruña	2:26:34
5	25	García Deibe, Ana	63	FLUVIAL LU Lugo	2:30:05
6	1042	Vila Fernas, Norma	68	APA LICEO A Coruña	2:48:31
	161	Ponte Pena, M <sup>a</sup> Elena	58	ARTABROS A Coruña	en tarj.
	65	Bao Martínez, Montserrat	69	APA LICEO A Coruña	en tarj.

#### Damas Élite

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	386	Bello Rodríguez, Olalla	60	FRICAMIÑO Iñás - Oleiros	1:18:19
2	227	Veiga Barbazán, Pilar	65	USC Santiago de Compostela	1:25:06
3	210	Veiga García, Carla	76	UNIVERSIDA Vigo	1:35:45
4	373	Carro Mahía, Alejandra	76	JARNACHAS Arteixo	1:38:02
5	202	Pastoriza Santos, Isabel	74	UNIVERSIDA Vigo	1:38:18
6	264	Barreira Salgado, Teresa	76	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:41:27
7	11	Ceide Vilela, M <sup>a</sup> Vanessa	77	FLUVIAL LU Lugo	1:51:48
8	19	Follana Neira, Fernanda	73	FLUVIAL LU Lugo	2:31:44

#### Homes 12

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	158	Candela Iglesias, Natnael	02	ARTABROS A Coruña	59:39
2	394	Varela Gutierrez, Juan	01	SEO Ordes	1:09:17
3	312	González-Regueral Pérez, C		HABELAS HA Vigo	1:19:33
4	109	Antoñón Casal, Mateo	01	AROMON Pontevedra	1:32:03
5	108	Antoñón Casal, Hugo	04	AROMON Pontevedra	1:33:25
6	317	Rodilla Irisc, Santiago	01	HABELAS HA Vigo	1:34:06

#### Homes 14

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	130	Lois Serto, Iván	98	AROMON Pontevedra	1:23:33
2	92	Rodríguez Vila, Diego	98	APA LICEO A Coruña	1:28:48
3	10	Castillo López, Denis	98	FLUVIAL LU Lugo	3:02:40
	17	Fernández Brañas, Víctor	98	FLUVIAL LU Lugo	No sale

#### Homes 16

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	172	González Rodríguez, Santia	96	ARTABROS A Coruña	1:49:29
2	83	Valdés González, Adrián	97	FLUVIAL LU Lugo	2:11:26
3	20	Fraga Diaz, Alex	97	FLUVIAL LU Lugo	2:12:10
4	1150	Chamorro García, Abel		Indep Independiente	2:15:31
	24	García Cousillas, David	97	FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

#### Homes 20

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo	
1	42	Piñeiro Fraga, Brais	96	FLUVIAL LU Lugo	1:39:16
2	9	Casas López, Juan	94	FLUVIAL LU Lugo	1:45:00
3	54	Vila Torres, Diego	94	FLUVIAL LU Lugo	2:29:17



### Homes 21

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	143	Rodríguez Domínguez, Maíke	83 AROMON Pontevedra	1:07:38
2	414	Ramos Grela, Jose	81 JARNACHAS Arteixo	1:12:03
3	38	Pérez Janeiro, Alejandro	93 FLUVIAL LU Lugo	1:13:28
4	367	Pedreira Carneiro, Carlos	81 AABT Paderne	1:15:52
5	161	Carballo Álvarez, Artur	96 ARTABROS A Coruña	1:15:53
6	404	Feijoo Palleiro, Daniel	77 JARNACHAS Arteixo	1:16:38
7	251	Peña Pita, Felipe	83 GALLAECIA A Coruña	1:16:54
8	224	Ramos Pernas, Miguel	92 USC Santiago de Compostela	1:18:03
9	144	Rosado Frade, Alfonso	78 AROMON Pontevedra	1:18:28
10	261	Santalla Pérez, Jose	83 GALLAECIA A Coruña	1:18:45
11	376	Lareo Martínez, David	79 JARNACHAS Arteixo	1:19:49
12	121	Figueroa Fernández, Ricard	77 AROMON Pontevedra	1:20:06
13	289	Fojo Outeiro, Alejandro	83 BOMBEIROS A Coruña	1:21:43
14	233	Carro García, Roberto	82 GALLAECIA A Coruña	1:24:36
15	73	Gómez Naya, Alan	78 APA LICEO A Coruña	1:26:06
16	159	Canedo Monasterio, Jacob	81 ARTABROS A Coruña	1:27:34
17	228	Alonso Velasco, Carlos Dav	79 GALLAECIA A Coruña	1:29:22
18	113	Blanco Iglesias, Marco Ant	79 AROMON Pontevedra	1:30:35
19	126	Herrero Dapia, Alfonso Man	80 AROMON Pontevedra	1:30:47
20	5	Caamaño Lago, José Manuel	74 FLUVIAL LU Lugo	1:33:44
21	258	Rodríguez Rodríguez, Carlo	80 GALLAECIA A Coruña	1:33:55
22	380	Varela Ferreiro, Jorge Man	77 JARNACHAS Arteixo	1:35:54
23	111	Araujo Rua, David	77 AROMON Pontevedra	1:38:10
24	231	Beceiro López, José Ramón	71 GALLAECIA A Coruña	1:43:09
25	280	Teixeiro Ruis, Diego	79 MONTANA FE Ferrol. A Coruña	1:47:20
26	129	Iglesias Vieitez, Francisc	76 AROMON Pontevedra	1:47:49
27	132	Moreira Alonso, Adrián	90 AROMON Pontevedra	1:48:27
28	397	Vázquez González, Miguel A	77 FAICAMINO IÑás - Oleiros	1:55:43
29	319	Ruis Lago, Emilio	60 HABELAS HA Vigo	2:00:21
30	173	Guazin Perez, Ruben	78 ARTABROS A Coruña	2:21:01
31	310	Gonzalez Alonso, Diego	77 HABELAS HA Vigo	2:27:01
32	15	Fariñas Forneiro, Patricio	77 FLUVIAL LU Lugo	3:02:04
	369	Taboada Pintor, Alberto	85 AABT Paderne	en tarj.
	368	Ramos Sanchez, Damian	86 AABT Paderne	en tarj.
	291	González Varela, Francisco	75 BOMBEIROS A Coruña	en tarj.
	254	Piñeiro Varela, Pedro Javi	71 GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	255	Pousada Gallego, Roberto	73 GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	153	Andrés Díaz, Marcos	77 ARTABROS A Coruña	en tarj.
	400	Vinagre Rey, Marcos	76 FAICAMINO IÑás - Oleiros	en tarj.
	247	Mosquera Rios, José Ramón	79 GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	324	Gómez Andrade, Alvaro	79 SEO Ordes	en tarj.
	411	Marán Sánchez, Manuel	70 JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	8	Carreira López, Luis	74 FLUVIAL LU Lugo	No sale

### Homes 21 B

Pos	Dorsal	Nombre	AN Club	Tiempo
1	1153	García López, Luis	AD Fogar A Coruña	1:07:13
2	249	Muiño García, Marcos	82 GALLAECIA A Coruña	1:12:01
3	1151	Castedo Lopez, Pablo	AD Fogar A Coruña	1:23:15
4	30	Lamas Antón, Francisco J	75 FLUVIAL LU Lugo	1:36:55
5	300	Sánchez Díaz, Ricardo	71 BOMBEIROS A Coruña	1:37:20
6	110	Antoñón Clemente, Francisc	69 AROMON Pontevedra	1:37:27
7	168	García García, Carlos	75 ARTABROS A Coruña	1:41:50
8	171	González Rodríguez, Javier	83 ARTABROS A Coruña	1:41:55
9	178	Moreira Neira, Pedro Javie	75 ARTABROS A Coruña	1:44:05
10	253	Picos Romero, Victor Manue	75 GALLAECIA A Coruña	1:44:09
11	151	Veiga Bugallo, Francisco J	73 AROMON Pontevedra	1:44:24
12	78	Navia Alvarez, Alfonso	67 APA LICEO A Coruña	1:45:15
13	71	Castedo López, Julio Migue	84 APA LICEO A Coruña	1:47:51
14	406	García Veira, Francisco Ja	76 JARNACHAS Arteixo	1:50:03
15	394	Sanjurjo Gómez, Ismael	79 FAICAMINO IÑás - Oleiros	2:00:06



16	192	Costas Figueras, Javier	87	UNIVERSIDA Vigo	2:02:00
17	51	Soto Fernández, Antonio	76	FLUVIAL LU Lugo	2:02:02
18	1068	Prado Costoya, Jaime	83	FAICAMIÑO Iñas - Oleiros	2:03:58
19	7	Caloto Sandamil, José Manu	79	FLUVIAL LU Lugo	2:04:39
20	120	Fernández Comesaña, Victor	91	AROMON Pontevedra	2:06:33
21	1012	Vazquez Mora, Iago	78	SABON Arteixo. A Coruña	2:10:35
22	288	Bogo Saavedra, Daniel	72	BOMBEIROS A Coruña.	2:15:22
23	410	Lopez Alvarez, Cesar	78	JARNACHAS Arteixo	2:16:02
24	418	Sánchez Marcote, Borja	77	JARNACHAS Arteixo	2:19:36
25	303	Ulloa Fernández, Roberto	78	BOMBEIROS A Coruña.	2:20:11
26	292	Miguens Lago, Ramón	78	BOMBEIROS A Coruña.	2:27:04
27	282	Pérez Pais, Humberto	75	GALLAECIA A Coruña	2:33:51
28	1003	Ricobo Tejo, Javier	72	BOMBEIROS A Coruña.	2:41:40
	392	Paz Guzmán, Julio	76	FAICAMIÑO Iñas - Oleiros	en tarj.
	288	Del Arco Marquis, Sergio	76	BOMBEIROS A Coruña.	en tarj.
	365	Barrós Diz, Rubén	78	FAICAMIÑO Iñas - Oleiros	en tarj.
	401	Andrade Villar, Francisco	77	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	405	García Ramos, Alberto	78	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	402	Andrade Villar, Roberto	87	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	150	Varela Varela, Francisco	81	AROMON Pontevedra	en tarj.
	379	Santos Blanco, Juan Jose	77	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	381	Vilas Creo, Diego	82	JARNACHAS Arteixo	en tarj.
	262	Suárez Fernández, Celso	70	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	250	Penabaz Franco, Manuel	83	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	94	Senín Canosa, Ignacio	78	APA LICEO A Coruña	No sale
	299	Saleta Castro, Jesús	79	BOMBEIROS A Coruña.	No sale
	345	Aller Estévez, Pablo Adriá	69	TREVINCA O Barco de Valdeorra	No sale
	189	Alvarez Toyos, Alejandro	98	UNIVERSIDA Vigo	No sale

### Homes 35

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	69	Casado Bravo, David	72	APA LICEO A Coruña	58:04
2	309	Ferrer Vidal, Francisco Jo	70	HABELAS HA Vigo	1:06:01
3	203	Pastoriza Santos, Vicente	72	UNIVERSIDA Vigo	1:11:49
4	357	Trigo Recarey, Xan Mariano	69	TREVINCA O Barco de Valdeorra	1:13:26
5	270	García García, José A.	72	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:19:38
6	46	Rodríguez Nuñez, Eugenio A	87	FLUVIAL LU Lugo	1:20:09
7	229	Alvarez Estévez, Enrique L	68	GALLAECIA A Coruña	1:20:12
8	72	Castrillón Manso, José Ant	77	APA LICEO A Coruña	1:20:29
9	329	Míguez Cristóbal, José Lui	68	SEO Ordes	1:20:41
10	191	Armada Luaces, José Luis	60	UNIVERSIDA Vigo	1:20:57
11	275	López Peiteado, Antonio Ja	68	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:21:58
12	112	Beloso García, Manuel	69	AROMON Pontevedra	1:22:13
13	140	Ricoy Bugarin, José Antoni	68	AROMON Pontevedra	1:22:18
14	186	Traveso Rodríguez, Santiag	71	ARTABROS A Coruña	1:24:24
15	325	González Miramontes, Eduar	68	SEO Ordes	1:27:44
16	174	López Pérez, José Miguel	69	ARTABROS A Coruña	1:29:05
17	146	Talens Penalva, Ignacio	72	AROMON Pontevedra	1:30:16
18	220	Pacheco Sancho, José Ramón	70	USC Santiago de Compostela	1:33:48
19	286	Casanova Corral, Javier		BOMBEIROS A Coruña.	1:33:52
20	274	Lopez Suarez, Andres	68	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:36:46
21	163	Couceiro Herrero, Luis Ado	71	ARTABROS A Coruña	1:38:04
22	246	López Muinelo, Isidro	68	GALLAECIA A Coruña	1:39:09
23	44	Puente Salvado, Xoan Mance	68	FLUVIAL LU Lugo	1:42:12
24	180	Pedreira Romero, Fernando	71	ARTABROS A Coruña	1:44:00
25	208	Pérez Juste, Jorge	70	UNIVERSIDA Vigo	1:48:57
26	217	Fraga Castro, Santiago	68	USC Santiago de Compostela	1:54:36
27	276	Peréz Marcote, David	74	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	2:02:19
28	315	Pío Vaquero, César	76	HABELAS HA Vigo	2:04:00
29	378	Santos Blanco, Alberto	75	JARNACHAS Arteixo	2:08:47
30	45	Rodríguez López, Rafael	74	FLUVIAL LU Lugo	2:21:47
	260	Sancoemed Torres, José Man	59	GALLAECIA A Coruña	en tarj.
	343	Velázquez González, Matías	60	GALICIA CA Ferrol	en tarj.
	335	Varela Lorenzo, Francisco	64	SEO Ordes	en tarj.

340	González Romano, Rodrigo	68	GALICIA CA Ferrol	No sale
337	Criado Canales, Santiago	60	GALICIA CA Ferrol	No sale

#### Homes 45

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1191	Fariña Martínez, Manuel		AROMON Pontevedra	1:00:12
2	49	Sanmartín Matalobos, Jesús	63	FLUVIAL LU Lugo	1:05:58
3	298	Rodríguez Gutiérrez, Gabri	62	BOMBEIROS A Coruña.	1:06:25
4	162	Carballo Fernández, Juan C	59	ARTABROS A Coruña	1:09:22
5	170	González Ramil, Juan José	65	ARTABROS A Coruña	1:17:42
6	119	Fernández Casalderray, Jav	64	AROMON Pontevedra	1:26:52
7	316	Rodilla Guerricagoitia, Sa	69	HABELAS HA Vigo	1:29:05
8	223	Ramos Lozano, Eduardo V.	55	USC Santiago de Compostela	1:29:22
9	336	Viqueira Mouche, Carlos	66	SEO Ordes	1:31:55
10	187	Abad Vives, Carlos	58	UNIVERSIDA Vigo	1:32:43
11	1030	Prado Ansedé, Ricardo	61	ARTABROS A Coruña	1:34:38
12	279	Sande Rodríguez, Francisco	56	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:36:26
13	37	Farga Andón, Pedro	59	FLUVIAL LU Lugo	1:36:43
14	196	Fuentes González, Enrique	63	UNIVERSIDA Vigo	1:36:58
15	209	Pinal Otero, David Eladio	54	UNIVERSIDA Vigo	1:42:39
16	269	García Couce, Antonio	56	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:55:26
17	90	Rodríguez Bueno, José Luis	67	APA LICEO A Coruña	1:56:22
18	1	Bayo Núñez, Jesús	42	FLUVIAL LU Lugo	2:21:04
19	137	Pérez Pérez, Juan Ramón	55	AROMON Pontevedra	2:26:38
	413	Ochoa, Enrique	66	JARNACHAS Arteixo	en tarj.

#### Homes Élite

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	105	Álvarez Serto, Ángel	76	AROMON Pontevedra	1:09:04
2	1149	Chamorro García, Xoel		Indep Independiente	1:19:48
3	1072	Sancoemed Vázquez, Juan J.	55	AABT Paderne	1:22:16
4	118	Fernández Casalderray, Gon	78	AROMON Pontevedra	1:24:55
5	149	Varela Rivera, Manuel	58	AROMON Pontevedra	1:26:07
6	182	Roca Santiuste, Benjamín	77	ARTABROS A Coruña	1:29:51
7	306	Vázquez García, Alfonso Br	76	BOMBEIROS A Coruña.	1:32:21
8	63	Arufe Varela, Javier	71	APA LICEO A Coruña	1:33:17
9	263	Varela Paz, Borja	91	GALLAECIA A Coruña	1:33:28
10	305	Varela Yáñez, Marcos	77	BOMBEIROS A Coruña.	1:34:32
11	185	Sevilla Gómez, Francisco J	71	ARTABROS A Coruña	1:35:39
12	160	Carballo Alviárez, Man	90	ARTABROS A Coruña	1:37:25
13	271	García Lorenzo, Carlos	70	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:42:01
14	330	Morlán Rodríguez, José Ang	79	SEO Ordes	1:42:42
15	362	González Pantín, José Manu	72	AABT Paderne	1:44:19
16	267	Fernández Otero, Oscar	78	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:46:28
17	12	Corral Alonso, Alberto	79	FLUVIAL LU Lugo	1:47:52
18	291	Torviso Berdeal, José Anto	74	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:47:57
19	342	Pozo Valenciano, José Luis	53	GALICIA CA Ferrol	1:50:28
20	1050	Rodríguez Rodríguez, Orlan	75	AABT Paderne	1:57:12
21	375	Fernández Torres, Ramón	75	JARNACHAS Arteixo	2:03:01
22	241	García De Las Heras, Ramón	72	GALLAECIA A Coruña	2:03:44
23	287	Catoira Canedo, Miguel	79	BOMBEIROS A Coruña.	2:07:28
24	89	Riestra González, Santiago	68	APA LICEO A Coruña	2:10:03
25	207	Pérez Juste, German	71	UNIVERSIDA Vigo	2:12:50
26	6	Cabado Estraviz, Santiago	61	FLUVIAL LU Lugo	2:27:07
	387	Cambler Quirós, Miguel	76	FAICAMIÑO Inás - Oleiros	en tarj.
	364	López Costoya, Francisco J	68	AABT Paderne	en tarj.
	175	Louro Fuentes, Alfonso	77	ARTABROS A Coruña	en tarj.
	107	Alvelo Fraguela, Javier	65	AROMON Pontevedra	en tarj.
	295	Prado Castiñeira, Rubén	75	BOMBEIROS A Coruña.	Abandona
	190	Álvarez Cabero, José María	66	UNIVERSIDA Vigo	No sale
	240	García De Las Heras, Franc	64	GALLAECIA A Coruña	No sale

365 López Sal, Antonio Manuel	70 AABT Paderne	No sale
360 Castro Casero, Jorge	AABT Paderne	No sale

## 2 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1063	España Costa, Bruno	91	Indep Independiente	1:57:47
2	1068	Sanchez Gomez, Daniel	92	Indep Independiente	2:02:02

## 3 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	36	Ordóñez Zuleta, Oscar A	94	FLUVIAL LU Lugo	2:10:20
2	76	Martínez Girón, Jesús	57	APA LICEO A Coruña	2:47:17
	56	Zuleta Marín, Maleidi	76	FLUVIAL LU Lugo	en tarj.

## 4 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1060	Varela Garcia, Jose Antoni	78	Indep Independiente	1:55:59
2	1061	Santiso Presedo, Manuel	75	Indep Independiente	2:01:56
3	1082	Varela Rozados, Marta	74	APA LICEO A Coruña	2:15:16
4	344	Agudo, Jose Antonio	75	TREVINCA O Barco de Valdeorra	2:15:56
5	29	Lafuente, Juan José	76	FLUVIAL LU Lugo	2:21:26
6	101	Villaverde Dosil, Carlos A	56	APA LICEO A Coruña	2:36:36
7	1131	López Blanco, Higinio	77	ALPINO OUR Ourense	3:10:17
	268	Gallego Miguez, Roberto	74	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
	278	Rodríguez Castrelo, Ana Is	74	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	en tarj.
	1132	Martínez, Myriam	83	ALPINO OUR Ourense	No sale
	1133	Mera Carrion, Marta	77	ALPINO OUR Ourense	No sale

## 5 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1127	Vinczé, Orsolya	83	APA LICEO A Coruña	1:38:32
2	1069	Viguera Sas, Carlos	78	MONTAÑA FE Ferrol. A Coruña	1:43:51
3	1008	Rojas Lopetegui, Raul	68	GALLAECIA A Coruña	2:07:26
4	1075	Sampedro Muñiz, José Manue	70	USC Santiago de Compostela	2:25:46
5	1120	De Castro Garcia, Pedro	70	Indep Independiente	2:29:53
	1016	Vazquez Vilela, Ricardo	74	Indep Independiente	en tarj.
	1076	Sampedro Fraga, Aitor	96	USC Santiago de Compostela	en tarj.

## 6 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1073	Fernández Martínez, Carlos	77	Indep Independiente	2:53:55
	1146	Del Río Del Río, Víctor Ma	72	APA LICEO A Coruña	en tarj.

## 7 FC

Pos	Dorsal	Nombre	AN	Club	Tiempo
1	1116	Burgos Mato, Francisco	82	GALICIA CA Ferrol	2:07:07
2	1074	Sampedro Muñiz, Ramón	65	USC Santiago de Compostela	2:32:08